

孩子生病了

父母别慌、别急、别乱用药

曲东 王勇 / 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

孩子生病了，父母别慌、别急、别乱用药 / 曲东，王勇著. —北京：电子工业出版社，2017.1

ISBN 978-7-121-30256-5

I. ①孩… II. ①曲… ②王… III. ①小儿疾病—防治 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第263947号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：13.5 字数：162千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

定 价：48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）68250970-814。



我们一起努力， 让孩子更健康

每一个孩子都是家庭和社会的希望，都值得拥有一个美好灿烂的童年。但是由于家长的大意疏忽或者专业知识的匮乏，很多孩子在成长的过程中都受了很多不该受的苦。

有很多家长向我抱怨，现在网上的知识鱼龙混杂，公说公有理，婆说婆有理，遇到难题不知道该相信哪一个理论；自己的工作又太忙，做不到孩子但凡出点问题就往医院跑，特别希望针对孩子健康方面有一个权威的指导。于是我花费一年多时间撰写了这本书，希望针对孩子健康方面为家长们答疑解惑，力所能及地为孩子的健康成长保驾护航。

在儿研所工作多年，我和我的同事们治疗过成百上千的孩童，既体会过将孩子救治成功的喜悦，也体味过眼见着孩子痛苦却无力回天的难过，那种无助的感觉，我相信除了家长之外，医生体会最深。很多时候，我守护着病房里的小患者，心里都在默念，假如当初早一些发现病情就好了，假如父母不那样做就好了，假如提前用上那种治疗措施就好了，但是，很显然，生活中并没有那么多的“假如”。

我一直有个观点，即儿科医生是最具挑战的职业。为什么这样说呢，因为相较于成人自如的表达能力，孩子描述疾病的能力较差，大部分疾病都可以用“疼”字概括，给疾病的诊断带来很大的困难。并且，一个优秀的儿科医生除了具备专业的儿科学知识，更重要的是要富有爱心和责任心，正所谓“医者父母心”，从这一方面来讲，医生和家长的目

是相同的，即用尽全力护孩子一生周全。

毫不夸张地说，我为这本书倾注了很大的心血，这其中凝集了我多年的临床经验，也列举了很多真实存在的病例。考虑到家长们大多非医学专业出身，所以很多难理解的理论也尽量用浅显的故事来描述，既增加了文章的趣味性，又加深了家长们对各种疾病的认知。而且，每一小节里也尽量会添加几个能保护孩子健康的小方法，给很多家长，尤其是初为父母者，以最大、最专业的医学帮助。

父母是孩子最好的医生，是孩子疾病的第一判断者和第一诊治人，如果没有一定的医学专业知识，很难真正地肩负起保卫孩子健康的职责。举个简单的例子，您能分清鼻塞和鼻炎吗？您知道儿童喘憋和哮喘是两码事吗？您知道孩子也可能患白内障吗？如果您不能回答出这些基础知识，我还是建议您多读一下这本书，这些内容在书里都会有所涉及。

每个孩子都是天使，家长们的责任就是为天使安上一对更加强健的翅膀，让他有勇气、有能力在更远的天空翱翔。没有天生适合做家长的人，也没有从不犯错的父母，孩子成长的过程其实也是父母成长的过程，这其中的点滴都需要慢慢地摸索。

作为医生，我只能用自己有限的专业储备为家长指出一条有助于孩子成长的健康之路；作为医生，我更希望看到的是，很多家长因为读到了这本书，在守护孩子健康时少走了几条弯路。我希望看到所有的孩子都能避免伤痛，所有的孩子都能骄傲而又自豪地为明天努力拼搏。

家长们，孩子能否有一个健康美好的未来，决定权在你手里，不是吗？

希望通过这本书，能让我们一起努力，让孩子更健康，少生病，少受罪，快乐地成长！

最后要特别感谢本书的特邀编辑吕林、张轶、白兰、安雅宁，以及我的合著者王勇先生，为本书的出版付出的艰辛努力！

首都儿科研究所 曲东

第一章

做衣食父母远不够——孩子的病你要懂

孩子生病全家上火？放松点，生病很正常·····	2
疾病不可怕，只要你能读懂它·····	4
细菌、病毒，不要傻傻分不清·····	6
别扼杀孩子的自愈力·····	8
生病早知道，千万别耽误了孩子·····	10
见了医生，你得知道说什么·····	12

第二章

阿嚏！阿嚏！——感冒来袭怎么办

看看孩子患的是普通感冒还是流感·····	16
孩子患上“急性上呼吸道感染”该怎么办·····	18
有些“感冒”会自己好，但需要你的配合·····	20
6岁以下的小孩，千万别乱吃感冒药·····	22
甲流乙流，这对“坏兄弟”要怎么区分·····	25
预防流感，你得用上这10个小招·····	27
这些疾病，别糊里糊涂把它们当成感冒·····	30
孩子经常感冒，该不该打“丙种球蛋白”·····	33

第三章

小脸又红又烫——孩子发烧怎么办

退烧，最重要的一步是辨对证·····	36
生理性发烧，不用担心·····	38
急疹引起的发烧，多照护少干预·····	40
揭开热性惊厥“纸老虎”的真面目·····	42
高烧超过一周，当心是川崎病·····	45
什么情况下的发烧要看医生·····	47
地塞米松、美林、泰诺林，吃不吃？·····	49
孩子发烧时的饮食要注意·····	51

第四章

“咳”不容缓——孩子咳嗽怎么办

孩子咳嗽先别急着止咳，查明原因很重要·····	54
破解孩子咳嗽声音中的“疾病密码”·····	56
宝宝咳痰颜色异常？可能是这些疾病的征兆·····	58
孩子突然剧烈咳嗽，家长该怎么办·····	60
面对孩子咳嗽，您用对药了吗·····	62
孩子咳嗽除了吃药，其他护理也很重要·····	64

第五章

小肚肚不舒服——孩子消化有问题怎么办

孩子腹泻了？先分清是感染性还是非感染性腹泻·····	68
孩子大便偏稀，不一定就是腹泻·····	70

止泻药？先别急着用·····	72
惊！宝宝便便“见红”了·····	74
轮状病毒性胃肠炎，重点是预防脱水·····	76
孩子便秘了？和您聊聊便秘的那些事·····	78
益生菌虽好，可不能乱用·····	80

第六章

皮肤红又痒——孩子起疹子怎么办

湿疹的护理和治疗，是一场持久战·····	84
击退奇痒无比的荨麻疹·····	86
汗疹，注意清洁和护理·····	88
猩红热很可怕？带您来认识它·····	90
接触性皮炎，对何物过敏是关键·····	92
脓疱疮？别乱动，保持疮口清洁很重要·····	94
手足口病到底是什么？带您揭开它的真面目·····	96

第七章

眼病说来就来——保护孩子明亮清澈的眼睛

发现这些情况，孩子可能有眼疾·····	100
视力偏低，就是近视吗·····	103
如果是真性近视，眼镜该戴就戴·····	105
假性近视，其实根本不是近视·····	107
孩子眼睛浮肿，请确认他没有肾病·····	109
麦粒肿、霰粒肿，热敷加排脓·····	111

红眼病，先别忙着滴药水，罪魁祸首应抓到·····	113
无论先天后天，白内障重在预防·····	115

第八章

鼻炎哮喘很难受——孩子防敏怎么办

鼻塞≠鼻炎，喘≠哮喘·····	118
鼻塞打鼾？找到原因很重要·····	120
孩子易过敏？这些东西是真凶·····	122
孩子总过敏？可能先天就是过敏体质·····	125
脱敏治疗，得看有没有必要·····	127
孩子鼻炎、哮喘老不好？雾化吸入来帮您·····	129
哮喘急性发作怎么办？这些措施需掌握·····	131
应对过敏性鼻炎和哮喘，防大于治·····	133

第九章

嘴巴喉咙好痛——孩子溃疡发炎怎么办

孩子的口腔溃疡和大人不一样·····	136
孩子口腔溃疡老不好，可能是缺锌·····	139
每个孩子都会经历的扁桃体发炎·····	141
扁桃体化脓，加强家庭护理·····	143
扁桃体到底该切不该切·····	145
肺炎链球菌感染，不要误以为是流感·····	147
孩子嘴里长泡泡，小心疱疹病毒找上门·····	149

第十章

牙好的孩子胃口棒——孩子牙齿如何保护

孩子牙齿保健的重要性，你重视得远远不够·····	152
保护孩子牙齿，要选择正确的儿童牙膏·····	154
乳牙有问题，坐等换牙就万事大吉了吗·····	156
乳牙蛀到牙髓，要不要做根管治疗·····	158
做好口腔护理，顺利度过换牙期·····	160
孩子牙齿出现小黑点，小心是龋齿·····	162
孩子牙痛，不光是龋齿在捣鬼·····	164
牙齿矫正，还给孩子一口糯米齿·····	166

第十一章

有备无患！——孩子遭遇紧急情况怎么办

异物卡喉了怎么办，试试“海姆立克”急救法·····	170
急！不该吃的东西进了肚子怎么办·····	172
孩子意外跌落，如何将伤害降到最低·····	174
怀疑孩子骨折？别乱动，先固定·····	176
如果孩子被烫伤，这么做会让您不留遗憾·····	178
有关溺水，您知道“黄金四分钟”吗·····	180
孩子流鼻血，不光要止血·····	182
孩子不小心撞到头，你需要做什么·····	184
夏日炎炎，注意观察孩子是否中暑·····	186
小猫抓了，小狗咬了，处理好伤口赶紧打疫苗·····	188

第十二章

给孩子一把保护伞——孩子免疫力差怎么办

教您认识免费疫苗和自费疫苗·····	192
孩子打了疫苗有反应？先不要慌乱·····	194
怎样让孩子做到“打预防针，我也不怕”·····	196
提高孩子免疫力的三种方法·····	198
多大的孩子补多大的营养，营养要分阶段补·····	200
孩子生病了，该怎么补充营养·····	202
孩子爱吃零食？没关系，这些零食可以吃·····	204

第一章

做衣食父母远不够——
孩子的病你要懂



孩子生病全家上火？ 放松点，生病很正常

“孩子怎么又病了，唉，宁愿生病的是我！”恐怕不少家长都有过这样的念头吧？为人父母者，无不希望孩子是健康强壮的。可是老话说得好，人吃五谷杂粮，哪有不生病的？孩子又不是机器人，也不能一辈子都生活在无菌环境中，当然生病也是难以避免的。

很多家长平时都明白这个道理，可是孩子一生病，立马就乱了阵脚，全家人都如临大敌。这样做妥善吗？

虽然表面上看起来，家长对孩子的疾病很重视，是负责任的父母，但是你可能不知道，如果你在孩子生病期间表现得过于担忧、焦虑，病中的孩子会敏感地察觉到你的情绪，他们会从心理上感到对疾病的恐惧，这反而不利于恢复健康。而且，对病中的孩子格外关心和溺爱，也会让有的孩子通过装病来满足自己的需求，这肯定不是一个好苗头。

我见过不少父母，上午刚去过儿童医院，医生说孩子就是普通感冒，不碍事，好好休息就行。结果下午他们不放心，又跑到一家三甲医院的儿科，紧张地跟医生诉说病情。其实这是没有必要的，我们需要接受这样一个事实：正所谓“病来如山倒，病去如抽丝”，孩子的康复需要一个过程，没有哪种药物吃下去马上就能恢复健康。

有些家长觉得自己的孩子“老生病”，但也许你并不记得孩子一年中到底感冒了几次、发烧了几回。反正只要孩子一生病，你就认为他体弱多病，甚至觉得他免疫力有问题。事实上，真正有免疫缺陷的孩子很少，大多数时候是家长过于紧张了。

2010年10月，美国威斯康星大学医学与公共卫生学院发布了一份《感冒白皮书》。根据美国疾病预防控制中心的统计，免疫系统功能正常的儿童每年患急性呼吸道疾病8到10次，上学的孩子会达到12次之多，而成年人每年患感冒2到4次，其中女性多于男性。原因是孩子们之间的关系亲密，更容易传播病毒。而成年人之间的关系冷漠，因此较难传播病毒。当然，还有一部分原因是孩子的免疫功能尚未完全发育成熟。

从上述白皮书来看，生病是很正常的事，不论大人，小孩。孩子从母体内来到这个世界，然后从家里到幼儿园再到各种公共场所，他们所面临的环境日渐复杂、恶劣，需要经历各种细菌、病毒的“考验”和“洗礼”，其免疫功能才能逐渐完善，才能真正拥有在这个世界上健康生活的能力。



疾病不可怕， 只要你能读懂它

俗话说，人吃五谷杂粮，哪有不生病的。孩子也一样，生病是常有的事儿，天下没有不生病的小孩。但有的父母却因为怕孩子生病，把孩子“养在温室里”，常说的话就是“外面冷，不要出去”“外面晒，不许出去”“地上脏，别在那儿玩”，自以为这样是在保护孩子。可是家长们要想到，你可以护得了孩子一时，护不了一世啊！不给孩子接触大自然、接触外界的机会，孩子的身心得不到锻炼，如何能成长为坚强的人呢？

当然我能理解父母对孩子生病的焦虑，因为孩子每次生病对家长来说都是一次煎熬。对于成人，我们能很容易地判断自己病了，可以明确地说出自己哪里不舒服，怎么不舒服。但是孩子就不一样了，婴幼儿不会说话，感觉不舒服只能用哭来表达，无奈家长听不懂这种语言，只能急得像热锅上的蚂蚁。再大一点的孩子虽然会说话，可是他也不知道“酸痛”“胀痛”“刺痛”的区别呀。听孩子说不清楚，父母还是只能干着急，或者干脆病急乱投医了。还有的家长甚至求助于神佛，希望保佑孩子健康。

人们对于未知的和无法掌控的事有本能的恐惧，因此家长们对于孩子生病这件事总是如临大敌，也是可以理解的。

疾病既然是“敌人”，知己知彼才会百战不殆。克服对孩子疾病的恐惧就需要我们能读懂疾病。虽然我们无法得知孩子的身体感受，但是表现症状是可以观察到的。我们还是可以从孩子的症状来辨别孩子到底是得了什么病。一般疾病的症状通常包括：发热，高/低血压，心率/心律异常，咳嗽或呼吸困难，各种部位的痛觉（关节、头部、肚子等部位），便血、血尿，腹泻与便秘。

除了痛觉，我们不能替宝宝感受到之外，其他的症状我们都是可以观察或检查到的。这就要求我们的家长能够具备基本的人体健康常识，读懂这些症状，并能及时发现，然后根据症状判断孩子得了什么病，做到心中有数。同时也有助于之后医生问诊时能清楚掌握病情，实施治疗方案。除非是罕见的疑难杂症，否则普通的疾病在科学发达的今天都不是什么可怕的“大敌”了。

我们在接下来的几章中，将详细地为大家解读儿童常见的症状及其对应的疾病，以及父母应该采取的相应措施。只要大家多多了解一些关于小儿疾病的知识，就不至于在面对孩子生病时乱了阵脚。疾病就没那么可怕啦！



细菌、病毒， 不要傻傻分不清

儿童常见的疾病多是由感染引起的。感染分为细菌性感染和病毒性感染。什么叫细菌性感染？什么是病毒性感染？很多人分不清，甚至认为细菌和病毒都差不多，是一类东西，都是有害的。

这话也对、也不对。从大类上区分，细菌和病毒都是微生物。当一些对人体有害的微生物侵入我们的身体时都会引起我们免疫系统的反应。但是严格地讲，它们当然不是同一种物质。首先它们的结构不同，而且细菌不一定是对人体有害的，引起人体疾病的只是细菌中的一部分，也有细菌可以与人体是共生关系，对人体有益。但是大部分的病毒是对人体有害的，因为病毒自己没有细胞结构，需要寄生在人体细胞里。它们的繁殖是建立在被寄生的人体细胞的死亡作为代价的。

当然，我们作为家长，倒不必知道细菌和病毒的结构、致病机理等，但是至少要明白这样的一个事实：病毒和细菌感染是不一样的！虽然都会引起炎症反

应、发烧这些症状，但是治疗药物不同。病毒感染用抗病毒药，细菌感染用抗生素。所以在临床诊断的时候要查清到底是病毒感染，还是细菌感染。

儿童最常见的、也是家长们最容易混淆的就是病毒性的感冒和细菌性的感冒。病毒性感冒分为普通感冒和流行性感冒。普通感冒，俗称伤风，是由鼻病毒、冠状病毒及副流感病毒等引起。流行性感冒是由流感病毒引起的。细菌性感冒有细菌性咽扁桃体炎等。

医生们一般可以靠经验来判断是哪种感染，或者会借助镜检进一步确认。作为家长，我们也可以通过学习两种感染的不同症状，在孩子出现普通的感染症状时做出正确判断。

从发病率上讲，对于感染性疾病大约85%~90%是病毒引起的感染，细菌引起的不足10%。我们可以通过一个表格来区分这两种感染的症状表现。

症状指标	体温	涕、痰	咽扁桃体
细菌	忽上忽下	脓涕，咳嗽痰多	充血，颜色乌暗，表面不平，有脓点
病毒	居高不下	清涕，咳嗽痰少	充血，颜色鲜艳，表面光滑，有疱疹

以上的区别办法也只是作为一个参考，而且每个孩子体质不一样，表症也不尽相同。但是如果家长能记住这些，就不会在孩子是明显的病毒性感染时，给孩子乱用抗生素了。如果孩子病症比较复杂，家长不能判断时就要去医院。医生会根据验血指标和丰富的临床经验做出判断，千万不要擅自给孩子乱用药。



别扼杀孩子的自愈力

把孩子养育成一个阳光健康的人是很多父母的期望，但是要达成这个目标可不是光靠关爱就能实现的，还有很多需要学习的知识。

前两年有个病例，我记得特别清楚，也让我产生很多感慨。有些父母盲目的爱真的是害了孩子啊！那是一个8岁的小男孩，感冒了，他妈妈给他喂食了一些感冒药和消炎药，之后病情突然加重，一家人赶紧把孩子送到医院输液、抗生素联合治疗都难以奏效，最后因器官衰竭而死。

尸检报告表明，孩子感染了不少于两种以上的耐药菌，即超级细菌。后来我与患者家属交谈了解到夫妻俩是老来得子，对待孩子“捧在手上怕掉，含在嘴里怕化”，平时有个头疼脑热，妈妈是一点儿也舍不得让孩子受罪，马上就吃药，各种抗生素都快吃成家常便饭了。结果就是培养出了杀不死的耐药菌，致使它们夺走了孩子的生命。

说到这里，我告诫大家谨慎用药，尤其是抗生素。不仅是因为“是药三分

毒”，而是过多地用药，就是在扼杀孩子自身的自愈能力啊。人体是一个可以自我调节的系统，如果有什么不严重的问题是可以通过自身的调节解决的。人体也有抵御外界细菌和病毒侵害的能力，叫免疫系统。人体的这两种能力都是我们本身的自愈力，而且是从从小就具备的。也就是说，儿童也有自愈力，并不比成人差。但是自愈力是“用进废退”的原理，就跟人的某些潜质一样，需要被激发才能有效抵抗疾病。反之，忽视它的存在，一味寻医问药追着疾病跑，自愈力本身就会越来越弱，最终就没有了。于是一个微小的问题，或者是普通的病原体都能靠药物来解决，就会酿成那个小男孩一样的悲剧。

那要怎么做才会保护孩子的自愈力呢？就是要让自愈力“用起来”，给自愈力一个施展“才能”的机会。当孩子生病的时候，不要着急吃药，先试试让孩子自己“跟病魔打个小仗”，家长在旁边帮忙，随时观察“战况”。

有些症状其实就是表明自愈力正在发挥作用。比如咳嗽，它其实是呼吸道受到异物、炎症或其他过敏性的刺激时的一种保护措施，为了把这些东西排出呼吸道外，不对人体产生侵害。比如发烧，也是免疫系统正在与入侵的病原体在战斗时发出的信号，而且体温升高有利于免疫系统的“作战”。在这些普通症状发生的时候，要相信孩子的自愈力，不要随使用药。还有，很多人不知道的是轻微骨折其实也是可以自愈的。我们的骨头外面有一层薄薄的“分子胶”，平时保护骨骼，一旦出现裂纹或骨折，骨胶原纤维就在裂痕附近黏合起来，促进自愈。小孩的骨折比成人更容易复原。

所以，请用科学的爱给孩子的自愈力茁壮成长的机会。



生病早知道， 千万别耽误了孩子

前面说了孩子有自愈力，生病无需太着急，但这并不意味着父母就可以高枕无忧，孩子生病了也不重视。因为孩子也有可能患上真正比较可怕的疾病，患这类疾病时，我们就不能单单指望孩子靠自愈力恢复健康。这类疾病要做到早发现、早治疗。那么哪些情况需要引起重视呢？

当孩子精神状态不好、总是昏昏欲睡、沉默寡言，如果还发现伴有发热或局部感染，就要考虑可能是严重的局部炎症、甚至败血症。如果不及时就诊，可能会致命。此外，精神不好还可能是一些病毒感染，如手足口病的重要线索。

孩子反复咳嗽也是比较危险的信号。有些家长常会认为宝宝咳嗽是呼吸道感染或急性咽喉炎。然而，也有些孩子是过敏体质引起的咳嗽，会诱发哮喘，所以需要引起足够的重视。

如果孩子脸色苍白、皮肤有出血点或者有出血的倾向也一定要尽早诊治，

因为出血一般是白血病的常见征兆。也有营养不良或太累造成孩子在牙龈或鼻子上出现出血点。若发生这种情况，我建议还是要去检查，先排除白血病的可能，再考虑是不是营养不良，需要补血还是需要休息。

孩子异常的啼哭也是疾病的一种征兆。有的家长比较迷信，当孩子突然无理由地哭闹不止时，会认为孩子看见了“不干净的东西”，于是求助于神佛，用一些毫无根据的偏方。这样不仅不起作用，还可能耽误孩子的病情。孩子的哭闹都是有原因的。如果孩子忽然开始大声地哭闹，而且一会儿哭一会儿停，还伴着脸色发白，呕吐不止，同时还发现排出暗红色血便，证明是肠套叠！孩子疼得受不了了，不哭才怪！这种情况必须尽快处理。如果孩子持续地哭闹，哭声比较微弱，而且呼吸急促，还伴有气喘咳嗽，那是孩子患了肺炎的症状。病情严重，不要拖延，及时就医。

还有比较严重的一类疾病是神经系统发育的问题，这类问题最容易被家长忽视，但其实也是耽误不得的。比如幼儿到了一定年龄，还不会说话和走路，可能是脑瘫预警信号。如果及早发现，是可以通过康复训练和综合治疗恢复的。另外，家长要注意宝宝的头是不是过大或过小。头过小，可能提示孩子头颅发育不完全，这会限制大脑发育。若是头过大，要警惕是否有中枢神经发育问题或存在脑积水。如果发现宝宝有反复的肢体抽动或愣神，也要引起注意，这可能是在提示神经系统有问题。如阵发性发呆，持续时间短，但反复发生，可能是癫痫。

以上症状都需要家长及时发现，越是拖延，越危险，越难治。



见了医生， 你得知道说什么

带宝宝去看医生被很多家长认为是一件考验语言表达能力的事，却不知这对医生来讲也是一种考验。我给大家举几个例子一起来感受下。

给医生讲故事型：“我们周日去姥姥家了，大家吃了好多鸡翅。晚上我们带宝宝出去玩了会儿，就在姥姥家旁边的小花园，回来时还好好的，夜里就开始闹。他爸就说赶紧给量个体温吧。我一量，妈呀！39℃了。这咋办呀？于是……”说1分钟不到，医生就得打断你。因为对医生有用的其实一句话就说完了——“孩子几岁了，发烧几天，最高体温多少，在家吃过什么药。”这就行了，咱可不是去给医生讲故事的呀，你这样讲，可不是招医生不耐烦嘛，主要是对宝宝的治疗也不利啊。

“一问三不知”型：“孩子怎么了？”“发烧。”“什么时候开始发烧的？”“不知道呀，孩子是姥姥带的，我也不清楚。”“还有别的症状吗？”“不知道呀，医生您给检查看看呀！”医生没有得到一点能帮助治病的

信息，以致延误医治的时机。

夸大型：“孩子烫得像个火炉子似的！”“孩子哭得撕心裂肺呀！”这样的夸大有时并不会提供有用的信息，但是有的家长可能觉得把病情说得严重一点更能引起医生的注意，医生不会掉以轻心。殊不知，这样夸大其词可能会干扰医生的判断，做出误诊。

那么正确的做法是怎样的？

首先告之患者的年龄，然后描述主要症状和伴随症状。比如孩子发烧，要告诉医生什么时候开始发烧，有没有测过体温，什么时候测的，最高多少摄氏度。另外，发热有没有规律性，手心、脚心、背部等不同部位的温度差别。有没有其他伴随症状。

如果之前做过治疗，也要提供具体情况，吃过什么药，有什么效果。如果之前有做过检查，最好将前次就诊的检查单、化验单和处方带上，以便医生查看。如果孩子住过院，就诊时应把疾病诊断书、检查单、化验单、出院小结、病情检验单带上。在每次看病后，家长都要保管好宝宝的病历，病历里记载着孩子的病史和化验信息，这些都有助于医生做出更准确的判断。

不要隐瞒宝宝的病史。如果宝宝有支气管哮喘病、先天性心脏病、脑瘫等信息要尽量提供给医生。如果有用药过敏的病史一定要告诉医生，最好有医生做过皮试阳性的证明单据，这些都有助于医生做出更准确的判断，提供更有效的药物。

如果孩子平时起居生活不止你一人照顾，或者你并不了解孩子整个病程，那么在就诊前与家里照顾孩子的人沟通其病情，避免医生询问时一问三不知。

第二章

阿嚏！阿嚏！——
感冒来袭怎么办



看看孩子患的是 普通感冒还是流感

流感爆发的季节，我没少听到这样的话：“大夫，我家孩子伤风感冒了。”其实，他家孩子不是伤风感冒，而是得了流感。绝大多数家长都不知道两者的差别，所以这里我有必要跟大家讲一下，因为它们的治疗和护理方法不一样，不能当成同一种病对待。

我们通常说的感冒其实是普通感冒，俗称“伤风”，也有人喜欢说“伤风感冒”，这是一种最常见的急性上呼吸道感染。任何季节都有可能出现，初冬的时候更常见。只是，不同季节的感冒病毒不尽相同，鼻病毒、副流感病毒、腺病毒、埃及病毒、柯萨奇病毒，以及呼吸道合胞病毒等，都能引起感冒。

虽然致病病毒不一样，但只要是普通感冒，症状是类似的：一开始，先是咽喉部位感到干痒，或者有灼热的感觉，同时会打喷嚏、鼻塞、流鼻涕。一开始是清水样的鼻涕，两三天以后会变稠。可能会伴随着咽喉疼痛。一般不会发高烧，也不会全身酸痛，通常都只是低烧、头痛。而且，除非是冠状病毒感染，否则都不会传染。一般情况下，即便不管它，一周以内也会自己痊愈。

至于流行性感冒，简称“流感”，它与普通感冒最大的区别就是通过空气飞沫在人群中传播，可能出现暴发性流行或者大面积流行。至于致病病毒，主要是甲、乙、丙三种类型的流感病毒。

由于流感病毒尤其是甲型病毒极其容易变异，所以每年出现的流感病毒株，或病毒血清型往往不一样。一般情况下，流感的主要症状是：一上来就发高烧、全身乏力、怕冷、全身不舒服、四肢酸痛、眼睛结膜有明显炎症。虽然也会自愈，但是容易出现肺炎、病毒性心肌炎和神经系统并发症。这里给大家用一个表格来对比二者的症状，会更加一目了然。

感冒类型 症状	普通感冒	流行感冒
头痛	偶尔会有	头痛欲裂
身体酸痛	一般不会	是，很严重
发烧	体温较低	体温较高
身体虚弱	可能会	是，很严重，需卧床休息
精神疲倦	不一定	头几天会
胸闷	不会很严重	可能很严重
咳嗽	不会很严重	可能很严重
病程时间	一周之内	可能较长

两者的差异决定了治疗方案和护理措施也不同。对于普通感冒，如果没有其他并发症，即使不吃药，过几天自己也就好了，或者吃一些普通感冒药就能对付，主要是采取支持疗法，注意休息、多喝水、饮食清淡。

但是对于流感，由于可能同时合并细菌感染，会出现发高烧、咳浓痰、白细胞高等症状。此时不但要抗病毒，还要视情况决定是否使用抗生素治疗，不能任何情况都死扛着。



孩子患上“急性上呼吸道感染”该怎么办

急性上呼吸道感染是婴幼儿常见的疾病，也就是人们常说的感冒。具体地说就是鼻、咽和喉部这些属于上呼吸道部分的炎症。临床上的急性扁桃体炎、急性咽炎、急性鼻咽炎都是属于上呼吸道感染，简称“上感”。婴幼儿发生“上感”比较多见，不过妈妈们也不用着急，这也是宝宝免疫系统发育的契机。

当孩子患上“急性上呼吸道感染”，一般会表现出发热、流涕、鼻塞、咳嗽、打喷嚏等症状。其中孩子的体温可能是家长们最担心的，也是最容易出问题的，尤其是三四岁以下的宝宝。如果幼儿发热体温过高时，千万不要“捂汗”。我见过很多令人痛心的例子，都是年轻的父母没有经验，在宝宝发热时裹得严严实实，说是“出一身汗就好了”，结果体温飙升，宝宝抽风了！

幼儿和成人不一样，体温调节系统还不完善，“捂汗”的做法不适合幼儿，但是可以多喝水，这是管用的。在晚上的时候，感冒发热容易引起体温飙升，所以在夜间的时候对感冒的孩子要注意体温的监测。如果体温骤然升高，

对四五岁以下的幼儿可以适当地选择喂食退烧药，对于大一点的孩子则尽量采取物理降温，防止惊厥。

当孩子患上呼吸道感染还有一个常见的症状是咳嗽，咳得严重会把吃进去的食物都吐出来，或者晚上咳得大人、小孩都睡不好。这时，家长容易心急给孩子喂止咳药。这也不是不可以，只是这里存在一个危险：当孩子吃了止咳药不咳嗽时容易给家长造成一个假象，以为孩子病好了，但其实感染还在继续，这就有可能引发孩子更加严重的肺炎，或者其他下呼吸道感染。用止咳药要选好时机，注意药量。比如在饭后可给孩子使用一些止咳药，防止因咳嗽严重而将食物吐出；在睡前也可给孩子服用，让他能安稳睡着。

不要轻易给孩子吃抗生素，除非确定有并发的细菌感染。就算用抗生素，也要遵医嘱，不要自己乱给孩子吃。

得了“急性上感”后的护理：让孩子多休息。休息好，孩子才有足够的体力对抗疾病。多给孩子喝水，喝水能在一定程度上起到对咽部细菌的冲刷作用，防止细菌感染，也能补充孩子发热出汗丢失的水分。注意通风换气，保持室内的空气新鲜。孩子感冒时总是胃口不好，这时不要强行喂一些“营养的食物”，例如大鱼大肉。要注意饮食清淡，多吃些富含维生素的食物，如水果、蔬菜。平时也要注意维生素的摄入，才能保证孩子免疫系统的发育。

最后要给父母提个醒，当孩子生病时，家长们自己先不要惊慌，保持情绪稳定。因为小孩特别容易感受到父母的情绪变化，并且很容易受影响。不管病情如何，有一个稳定的情绪是克服病魔的良好助剂。



有些“感冒”会自己好， 但需要你的配合

前面说了，流感是比较可怕的病，需要引起我们家长的注意。但是对于普通的感冒，我们又该如何对待呢？普通感冒是可以自愈的，这是很多人都知道的常识，因为感冒是一种自限性疾病，就是它发展到一定程度后可以自动停止。

但是很奇怪，每天还是有很多的人因为感冒来医院看病拿药。对于很多医生来说，你非要来拿药，开一些缓解症状的药也不是不可以，但对缩短病程大多是没用的。

对大人来说，至多就是觉得花费上百元医药费不划算。可是如果是孩子，尤其是幼儿，吃药打针总是受罪的，而且“是药三分毒”。第一章我们也说过，感冒正是锻炼宝宝免疫力的契机，我们应该相信孩子们的自愈力。

感冒虽然是可以自愈的，但是发病期间毕竟难受，尤其是我们家长见不得孩子受罪。孩子感冒了，我们该做些什么来配合孩子的免疫力一起消灭病毒呢？下面，我简单地跟大家从衣食行几个方面说说。

孩子感冒，不要给孩子穿太多。很多家长因为怕孩子着凉就走入另一个极端，给孩子穿很厚或者睡觉也盖得很厚，这其实也是错误的。感冒时一般都会发热，体温升高，再穿的厚重只会让孩子更不舒服，不利于孩子的痊愈。给孩子穿得不冷不热是最好的。

感冒了总是没有胃口，不想吃饭，孩子也一样。这时要给孩子吃一些清淡的，容易消化的食物，不要给孩子的肠胃增加太多的负担。因为这时孩子的全部精力都在消灭病毒。可以喝点热汤，如鸡汤，米汤都是很好的营养补给。

让孩子多休息，多睡觉。如果家里有宠物的话，我们可以观察一下，狗狗在生病时通常是不吃不喝趴着休息，怎么逗弄也不搭理人了，这就是在“养病”。大人很多时候是身不由己，生病了不能倒下，还得工作。但是如果小孩感冒了，想睡多久就让他睡多久。如果是婴幼儿，也不要长时间逗弄他。让孩子休息好，使其身体的全部精力都用来抵抗病毒，不让其他的事情分散精力。这就是在配合孩子自身的免疫力打败病毒。

因为感冒期间孩子的免疫力大部分都在跟感冒病毒作斗争，就很容易被其他的细菌或病毒感染。这时就要求我们尽量给孩子创造一个干净卫生的环境。

小心护理一周左右，孩子的感冒就能自然问痊愈。不过在这几天中，家长也要密切关注孩子的病情发展。因为孩子在感冒期间免疫系统会比较脆弱，很容易被其他的病毒或细菌入侵，所以感冒期间要特别注意孩子的饮食起居的卫生。一旦再有细菌感染，病情会加重变得复杂。所以要记录一下孩子的体温等症状，随时关注孩子的病情有没有变化，或是加重。



6岁以下的小孩， 千万别乱吃感冒药

“禁止2岁以下婴幼儿服用感冒药，不推荐4岁以下儿童服用感冒药，4~6岁的儿童要在医生的指导下服用感冒药。”这是来自于美国食品和药品管理局（FDA）的告诫。FDA的权威性是公认的，而且也是站在消费者的立场上保护大家权益的科学机构。

可是在大众的认知里，感冒药是一种很平常的药，不需要医生的处方，自己就能在药店买到，这不就说明它是一种很安全的药吗？为什么孩子要谨慎吃感冒药呢，有什么危险？这就要从感冒药的成分说起了。

一般感冒药都含有抗过敏成分，可是这种成分如果过量可致命！美国FDA根据完善的不良反应数据统计机制，发现多例因服用含“马来酸氯苯那敏”等抗过敏成分的感冒药过量死亡的病例，其中多数为2岁以下的婴幼儿。“马来酸氯苯那敏”就是“扑尔敏”，很多感冒药里都有这个成分，大家可以看看感

冒药的说明书。

除此之外，感冒药还有一种退热成分——对乙酰氨基酚，这种成分若过量可能会造成肝损伤。很多感冒药，如氨酚烷胺颗粒、999 感冒灵颗粒、感康、白加黑等，也都含有这种退烧成分。

因此美国一些大品牌的企业直接将儿童感冒药的适用年龄提高到6岁。就是为了防止有时候家长给孩子的错误用药造成严重的后果。但是在中国，这些药都是非处方药，家长们能随便在药店买到。以某“儿童明星药”为例，它仅禁止1岁以下婴幼儿服用，而且销量很高。我觉得这其中就存在很大的隐患。

有的家长可能要说了，“人家的药卖了多少年了，也没听说出了多少事。照你这么说，企业不是该破产了？”我想说，6岁以下的孩子能不用就不用，虽说我并不是希望企业破产，但我还真不希望他们的销售量高。

但如果家长实在要用，要注意什么呢？注意药量，不要过量！

不要想着孩子感冒比较严重，想赶紧好起来，就擅自主张给孩子加大药量。危险！

不要同时服用几种感冒药，因为它们成分类似，同时服用也可能导致某些成分过量。危险！

每次吃药不要相隔时间太近，可能会造成短时间内体内某一成分过量。危险！

不要觉得感冒药是无害的，所以就乱用。不要对感冒药有“感冒了，吃点感冒药吧。”这种随意的态度。看说明书，听医嘱！

用了这么多语气强烈的祈使句，就是为了让大家改变之前的错误的认识，重新对感冒药抱有该有的严谨的态度，才不至于在给孩子用药时造成不必要的悲剧。



甲流乙流,这对“坏兄弟” 要怎么区分

上次有个家长问：“医生，我总觉得流感听起来很普通，就是感冒，但是一说甲流、乙流就感觉很可怕。”是不是很多家长也分不清这些概念呢？

流感病毒有甲、乙、丙三种类型，有时也称为A、B、C三型。甲型流感简称甲流，乙型流感简称乙流，它们都是流感的一个类型，没有谁不可怕、谁更可怕之说，都需要注意。但是，甲流病毒除了感染人，还可以感染哺乳动物以及鸟类，所以传播范围广，就是说我们也可能从患病的宠物、家禽那里被感染到甲流；乙流病毒只感染人类和猪；丙型流感病毒是最无害的，只感染人类，而且不会引起严重的疾病。流感三兄弟，老大老二比较坏，老三无害没有存在感。

如何区分甲流乙流这对坏兄弟呢？从症状上看，甲型流感最初出现类似普通流感症状，但体温会比较高，一般会超过39℃，肌肉酸痛，伴随有眩晕、头疼、腹泻、呕吐等症状或其中部分症状，而呼吸道症状轻微或不明显。

乙型流感的特点是起病急、变化快，畏寒、发热，体温在几个小时至24小时内可能会迅速升高，达到39℃~40℃，甚至更高。还伴有其他的症状，比如头痛，全身酸痛，乏力，食欲减退。呼吸道症状较轻，但是会有，比如咽干喉痛、干咳这些症状，有时可能伴有呕吐腹泻。还有其他的一些症状能帮助鉴别乙流，比如感染乙流会表现出颜面潮红，眼睛充血，咽部充血的症状，张开口会发现口腔软腭上有滤泡。

2009年开始，甲流开始在全球范围内大规模地流行，主要就是甲型H1N1的传播，也称为猪流感。甲流的潜伏期比较长，一般是1~3天，最长可至7天。甲流病毒从20世纪初被发现，已经有几次的大规模流行，造成很多死亡案例。不过，在研制出有效的疫苗之后，甲流已经基本得到控制。如果要接种甲流疫苗，必须是3岁以上的少儿和成人，3岁以下的婴幼儿是不适合接种甲流疫苗的。

不过，近年来乙型病毒的流行更甚，而且其实对少儿来说，乙流相对更危险。因为少儿的免疫力通常比较低，感染乙流后，容易引发肺炎等比较严重的并发症。所以对于乙流，最重要的是要早预防、早发现、早治疗，防止进一步的感染引发肺炎。



预防流感，你得 用上这 10 个小招

春冬季节是流感多发季，每到这个时候，医院里几乎每天都挤满了带孩子看病的家长。如何在流感多发季预防流感呢？下面我给大家支几个小招，帮助大家来应对。

1. 少儿免疫力较成人低，所以是流感的易感人群，尤其是6个月到3岁的婴幼儿。所以这个年龄段的孩子最好的预防措施就是打流感疫苗，一般在秋冬交替季节就应及时给孩子接种最新的流感疫苗，可以有效地预防流感。

2. 在流感流行期间少带孩子去人群密集的地方，也不要一出现感冒的苗头就急忙跑到医院。因为医院也是人多的地方，而且大部分病人就是病毒携带者。如果本身没有感冒或者感冒的症状很轻，慌忙到医院就诊，岂不是增加了感染其他病原体的机会？

3. 给孩子讲卫生，减少感染的机会。经常给孩子洗手，勤洗衣物，玩具消毒。孩子在户外运动回来后很容易带回来病原体，所以要督促其洗手、漱口。

洗手、漱口要仔细，不要走过场一样冲冲水就好了，从小要培养孩子养成良好的洗手习惯。我朋友家的小孩每次洗手都唱“洗手歌”，掌心、指缝、大拇指，洗得仔仔细细，看着叫人喜欢。

4. 多锻炼，提高免疫力。适度的运动最能保护免疫系统健康。免疫系统强，感冒的概率就小一点。但是前提条件是，锻炼强度不要过大，如果运动过量导致疲劳，反而会使免疫力暂时减弱，增加感染概率。孩子天性好动，但在感冒流行期间应注意让孩子运动不要过度，以微微出汗为宜。而且如果出汗过多弄湿衣服，反倒容易受凉。

5. 多喝水，远离感冒。充足的水分能提高机体免疫力，帮我们远离感冒。而一些特殊的水在防治感冒方面更有独特的效果。比如喝淡盐水不仅可以补充水分，还有杀菌的作用。白开水加点鲜果汁，可以给孩子补充维生素，有利于孩子抵抗病毒。

6. 饮食清淡，少吃辛辣刺激食物。油盐太多的食物吃进去会带走身体的水分，不利于孩子身体成长。

7. 注意膳食平衡，平时要多给孩子吃富含维生素的食物。比如动物肝脏、瘦肉、禽蛋、牛奶、豆制品、胡萝卜、新鲜绿叶蔬菜等，教孩子不偏食、不挑食，这样才能保证孩子的免疫系统不会因缺乏必要的营养而发育不良。

8. 多锻炼，晒太阳。现在的家长们都工作忙，自己都没时间晒会儿太阳。但是这是不对的，工作再重要，也没有自己和家人的健康重要。在天气好时要

多带孩子去户外玩，既是要锻炼孩子的身体，也是为了让孩子有欢快愉悦的心情，这都是有利于增强孩子抵抗疾病的能力。

9. 保证孩子充足的睡眠，早睡早起。千万别让孩子和大人一起到晚上十一二点才睡。睡眠不好会让身体变得虚弱，免疫力降低，病原体就容易入侵。

10. 注意不要让孩子受凉。

坚持做到这10点，就能帮大人和孩子安全度过流感多发季。



这些疾病，别糊里糊涂 把它们当成感冒

很多疾病的症状和感冒非常相似，家长经常根据自己的经验把一些其他的病当成感冒。导致的后果要不就是耽误了孩子的治疗，要不就是乱用药加重病情。那么有哪些和感冒很像的疾病？它们又有什么特点？我们如何将它们和感冒区别？

最常见的被大家错当成感冒的，也是比较严重的疾病是各种急性传染病。比如麻疹、流行性出血热、流行性脑脊髓膜炎、脊髓灰质炎等。这些急性传染病在患病初期常常有同上呼吸道感染相似的症状，如咳嗽，发热等。但是这些疾病都有各自独特的症状，具体如下。

比如麻疹的初期跟“上感”很相似，但是在发病2~3天后，如果孩子的上颌出现了灰白色的小白点，那就不是感冒，很可能是得了麻疹。

流行性出血热也在症状上同感冒类似，但是除了发热外，感染了出血热病毒的患者会出现典型的“三痛”症状：头痛、腰痛、眼眶痛。

还有流行性脑膜炎的初期也是同感冒有很相似的症状：发烧，咽痛，有痰有鼻涕。但是如果是流行性脑膜炎，孩子很快会出现败血症的症状，会在臀部和肩背出现出血性皮疹，再进一步发展就会进入脑膜炎期。

我前两年接诊过一个孩子，因为得过脑膜炎导致一条腿发育迟缓。这个小男孩7岁了，走路还老摔跤。后来得知，原来是2岁时孩子有次发烧，父母以为是感冒，耽误了些时日，就错过了最佳治疗期，导致脑膜炎发展严重，留下了后遗症。我想当时孩子的父母一定是太粗心了，没有发现皮疹这些异常情况，就糊涂地认为孩子只是感冒了，导致孩子错过了及时的治疗。

还有脊髓灰质炎在前期也是表现出“上感”的症状，但是严重时会导致“小儿麻痹”后遗症。不过现在所有的婴幼儿都会喂食糖丸，也就是脊髓灰质炎疫苗来预防，这种病毒也基本得到了控制。

除了上述急性传染病，还有过敏性鼻炎总是被大家认为是感冒，很多家长就算自己得了过敏性鼻炎也分不清。常说自己又感冒了，其实是进入过敏季节引发鼻炎。这些家长肯定也不能区分孩子的过敏性鼻炎和感冒。这里我就教大家怎么简单地区分这两种疾病。

与感冒相比，过敏性鼻炎一般不会有发烧的症状，很少会咳嗽；而感冒则经常伴有发烧、咳嗽。得了过敏性鼻炎，会感觉鼻腔里痒，打喷嚏会很频繁，

流清涕；而感冒了则较少打喷嚏，鼻塞明显，呼吸不畅。

与鼻炎相比，感冒会有其他全身不适的症状，比如孩子会头疼，精神不好、乏力，肠胃也受到影响，不想吃饭；鼻炎较少有这些症状。

这两种疾病还有一个不同，就是病程长短不同。感冒是自限性疾病，过段时间自己会慢慢变好；但是过敏性鼻炎如果过敏源一直在，症状也会一直持续。

过敏性鼻炎看起来是小病，但是长期发作可能会发展成为哮喘，家长们也要重视起来。



孩子经常感冒， 该不该打“丙种球蛋白”

朋友给我打电话，说他家的孩子经常感冒，有人建议他给孩子注射丙种球蛋白，据说能提高孩子的免疫力，少感冒，来问问我可不可信。我听后果断地告诉他：“别打了，没有用，不值得。”

丙种球蛋白是什么，为什么会有人认为注射丙种球蛋白会提高免疫力呢？我们先认识一下丙种球蛋白。它又叫免疫血清球蛋白，是人体血液中的抗体蛋白。注射丙种球蛋白就相当于直接将对抗细菌病毒的抗体注入血液中，确实是可以使身体马上进入一个很强的免疫状态。这就是大家认为注射丙种球蛋白可以增强免疫的原因。

但是这种认识忽略了一个问题。丙种球蛋白是一种蛋白，在人体内会被降解，在人体的半衰期是16~24天。一旦被代谢掉以后，免疫功能也会随之消失，所以只能作为一种临时应急的措施。对于感冒这种经常可能会感染的病，除非一个月就打一次，否则不能从根本上增强孩子的免疫力。而且丙种球蛋白

的价格还比较昂贵，但是从提高孩子免疫力，减少孩子感冒次数来说，它起到的作用跟它的价格很不相称。

更进一步说，它不仅作用不大，而且存在很大的安全隐患。因为它是属于血液制品的一种，很容易导致严重的过敏反应，注射这类药品存在着很大的风险。临床上已经发生过多起由于注射被污染的血液制品而感染的病例。比起这些风险，感冒这点病就是小巫见大巫了。所以，临床上对于丙种球蛋白的使用是非常严格的，仅能用来治疗免疫缺陷病、大面积烧伤、严重创伤感染，以及败血症等严重疾病。没有专业的医生会建议家长把丙种球蛋白作为保健品给孩子使用的。

就算忽略这些安全隐患，给孩子使用这些免疫药物还会扰乱孩子正常的免疫功能的发育。最后不但起不到预防的效果，反而会抑制孩子自身免疫功能的发育。

所以，如果想要从根本上减少孩子患病的概率，还是要增强孩子的体质。妈妈们除了按照我国计划免疫的要求接种各种疫苗外，更重要的是注意孩子的均衡营养，让孩子养成良好的生活习惯，多让孩子参加锻炼，使孩子对疾病的抵抗力逐步增强。如果孩子多加注意后还是爱感冒，那就检查一下孩子是不是缺乏哪种维生素，因为缺乏维生素也会影响免疫系统的发育。

孩子的成长是一个漫长的过程，要想让孩子有一个健康的身体，要在平时的点点滴滴的生活中注意。没有一种方法一劳永逸，想着打个针就增强孩子免疫力了，这是一种偷懒的想法哦。



第三章

小脸又红又烫—— 孩子发烧怎么办



退烧，最重要的一步是辨对证

孩子又发烧了！怎么办？先退烧再说。很多家长都是这样的想法吧？但是我要告诉大家，不要着急，退烧之前要先辨对症，不能盲目退烧！

决定退不退烧，不是看烧得厉不厉害，不是说超过 38.5°C 就一定要退烧，也不是看发烧持续的时间长短，而是要看为什么发烧。发烧也有外因和内因。这一节先讲外因，一般导致小孩发烧的外部因素不外乎是饮食、风寒、感染。

少儿的消化系统还比较弱，吃了不好消化的东西或者吃得太多，食物可能会在肠胃内积滞，产生内热导致体温升高。若孩子因积食导致的发热会有什么样的症状呢？记住两个“矛盾”：肚子烫、后背却比较凉；手心烫、手背却比较凉。除了发烧，孩子也会有肠胃症状，如口臭、大便不通或臭或拉肚子。如果孩子是积食发烧，一般体温不会太高，但是会有反复或者持续的时间比较长，而且经常是早上降温、下午或晚上开始持续升温。

那么积食发烧退不退烧？体温不会很高，退烧药是不用吃的，而且就算吃了药退了烧，积食问题没解决，还是会反复发烧。所以如果发现孩子是因为积食发烧，父母最需要做的是帮助孩子消食，积食排了才会退烧，没排完就会反复烧。有的家长问，那用不用采取什么物理措施降温啊，比如敷冰袋，贴降温贴？可以是可以，但是就怕有的家长以为通过这些办法降温了，孩子不烧了就是病好了，而不处理积食问题。所以对于积食导致的发烧，退烧是次要的，消食导滞才是关键。

受寒发烧比较常见，常常伴随着感冒的症状，鼻塞、咳嗽、有痰、流鼻涕。如果是受寒发烧很容易高烧，而且这种情况下孩子会怕冷。如果不怕冷反而怕热，那就极有可能是积食或温病发热。

如果小孩是受寒发烧，那么帮助驱寒和发汗的方法都是可以用的，比如推拿发汗、热水泡脚、喝点热汤。但是不要使用物理退烧法，孩子已经是受寒了，而且怕冷，再拿冰袋给孩子降温，不仅会让孩子很难受，还不利于寒气的散，甚至加重受寒。也不推荐使用退烧药，除非体温比较高，超过 38.5°C ，并且持续高烧。

还有一些感染会伴随发烧的症状，较容易发生严重的高烧。这种情况比较复杂，要去看医生，不要自己瞎折腾。

所以说发热的背后是不同的病因，只有摸清楚病因，才能知道要不要退烧，退烧是否利于孩子的病情好转，才能确定采取什么样的退烧方式。不辨病症就退烧，往往是退了又烧，反反复复，延长病情。



生理性发烧，不用担心

上一节我们讲了外因引起的发烧，现在讲讲内因引起的发烧。内因引起的发热有一种叫生理性发热。

什么叫生理性发热？就是区别于病理性发热，顾名思义就是说孩子并没生病，只是一种正常的生理状态。那么孩子为什么会发生生理性发热呢？

可能是室内温度太高，或者孩子衣服穿得太多。很多父母总是怕孩子会冷，夸张地将孩子裹得跟粽子似的，或者是夏天的时候大人都热得受不了，还把孩子裹得严严实实，孩子发热就很正常了。尤其是婴幼儿，他们的体温调节系统还不够成熟，当外部温度过高超过他们的体温调节限度时就会发热。如果是这种情况，父母要适当地通风散热或减少衣物，尤其夏季温度过高时，开空调降温是可以的，只要注意别让孩子对着风口吹就行。

也可能是脱水热，是孩子体内水分不足引起的。这种情况下，主要注意给孩子补水，另外注意饮食要清淡。如果在哺乳期，妈妈的饮食也要清淡。

比较难理解的一种幼儿发热叫“变蒸”。中医认为“变蒸”是幼儿发育过程中的正常现象。隋朝有一本书《诸病元候论》，其中有个观点是“变蒸”意味着幼儿正在快速地发育成长。那么怎么来辨别孩子是变蒸发热呢？一看精神状态，观察孩子是不是还能吃能玩，能跟你积极互动；二摸耳朵、屁股是不是发凉；三检查孩子上唇内侧是否出现了“变蒸珠子”，就是米粒大小的小泡珠。如果两项以上符合，我们就可以判断孩子的发热是“变蒸”。那么当出现“变蒸”现象时，家长也不必担心，更不要轻易给孩子服用退烧药，这样反而不利于孩子的生长发育。家长可以用温水浸湿毛巾，拧干后擦洗孩子的腋下、背部、胸前、大腿根等部位，进行物理降温，一般一到两天就会好转。

有细心的父母跟我交流的时候就说，他们家小孩有段时间也是忽然发烧，但是精神很好，耳朵屁股也是凉的。听了我的建议没给孩子吃退烧药，就用湿毛巾擦身体。坚持了两三天，孩子体温就正常了，而且真的长能力了。前两天还不会说话，发完烧就开口叫爸爸妈妈了！

那么病理性的发烧又是怎样的呢？首先还是看精神，病理性的发烧会导致小孩精神比较萎靡，给他东西也不抓握了，逗他也不理你了。再摸摸身体，耳朵发热，脚丫冰凉，这个时候就应该去医院检查确认是否有疾病。

所以说，小孩发烧，家长先不要着急，要先仔细观察小孩的发烧症状，冷静判断小孩的发烧原因。如果是生理性的发热，不用担心，自己在家给孩子物理降温，温柔呵护就好了，慢慢享受看着孩子茁壮成长的乐趣吧！



急疹引起的发烧， 多照护少干预

急疹是一种病毒性的传染疾病，多数孩子在2岁以前都患过，较常见。急疹病程有两个阶段，先是发烧，孩子的体温可能会高到 $39^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，但是精神状态比较良好。发烧4天左右开始进入第二个阶段，即烧退。但孩子身上开始出现粉红色的小皮疹，也持续4天左右。所以说急疹也是一种自限性疾病。所以当宝宝得了急疹，我们的原则是：多照护，少干预。不过，宝宝得了急疹，体温往往会比较高，很多家长就会心里没底，容易失去自己的判断。

网上一位妈妈跟我讲述了她的一次经历让我印象深刻。她的孩子也是得过一次急疹，当时反反复复烧了三天，最高温度也是 40°C 。孩子第一天发烧，妈妈就带着去看了医生。医生说孩子精神状态挺好，也没有其他的症状，很有可能是急疹，建议小心护理，再观察，同时开了一些退烧药，平时注意物理降温。

这位妈妈正好也跟其他的宝妈们交流过，知道很多孩子这段时间都经历过急疹，再通过自己的观察，觉得孩子确实不像有其他的什么病症。可是在第二天，第三天，孩子的烧还是没退，家里其他人就开始着急了，说可能是误诊，要去看别的医生。妈妈心里其实压力更大，第三天晚上一晚上没睡，给孩子额头贴退热贴，随时给孩子喂水。终于到早上，宝宝的体温就开始下降了，到下午就基本正常，疹子也不出意料地起来了。之所以印象深刻是因为觉得这位妈妈有判断力，心里也很强大，能承受来自家人的压力。宝宝如果得了急疹，最需要的是妈妈悉心的照护，而不是带着到处跑看医生。

当孩子得了急疹，首先推荐妈妈给孩子进行物理降温，减轻体温过高给孩子带来的不适感。孩子的额头用退热贴，冷毛巾，或者布包着冰袋来降温。还可以给孩子用温水泡澡，不过时间不要太久，控制在10分钟以内，让孩子太累也是不好的。或者在孩子睡觉的时候，拿温水给孩子擦拭身体，尤其是一些血流比较多，温度容易高的部位，比如脖子、腋窝、大腿根。

另外，发烧时宝宝的身体也会流汗散热，所以还要及时给宝宝补充流失的水分。多给宝宝喝白开水、果汁、粥或青菜汤，这些食物可以有效及时地补充水分。

很多妈妈心里没底就是因为急疹的发烧来得确实比较急，发烧温度也比较高。但是前面也说了，急疹是自限性疾病，目前也没有药或者治疗方式能有效地治疗，退烧药也只是减轻症状。但是只要好好照护，不要让宝宝的体温持续太高，不出一周一定会好，这是很多孩子都经历过的难关。



揭开热性惊厥 “纸老虎”的真面目

六个月到五岁的孩子在发热时可能会引发热性惊厥的痉挛症状，在父母看来，孩子热惊厥发作真是太可怕了，全身僵直，两眼上翻，四肢抽搐，还伴随短暂的意识丧失，就连全身的皮膚也有可能变色。看到孩子这样，父母往往就会慌，以为孩子得了什么可怕的怪病。其实，孩子很有可能就是热性惊厥发作了。那么“可怕”的热惊厥究竟是怎么回事呢？

它其实是体温骤然升高或降低导致大脑出现异常放电活动，从而引起全身肌肉的痉挛性发作。据统计，约有4%的孩子在婴幼儿时期会发生1次或多次的热性惊厥。

根据研究发现，热性惊厥有非常强的家族性，只有一小部分的孩子对体温的骤然升高或降低有反应。而且热性惊厥并没有温度的限制，也就是说，有些孩子可能发热到40℃也不会发生抽搐，但有些孩子某次发热到38.5℃就可能发生热惊厥了。所以如果孩子发热还没到39℃就惊厥了，也不要担心，这也是有

可能的。

热惊厥的发病原因目前尚不清楚，但是根据大家的经验推测，年龄、发热、感染及遗传等因素与之有重要关联，而且它们的关系可以这样理解：遗传因素是惊厥的倾向，发热是惊厥的条件，感染是引起发热的原因，和年龄有关的发育阶段是惊厥的内在基础。

热性惊厥虽然看起来可怕，其实并不会给孩子造成很大的伤害，只要确定是单纯的热性惊厥就可。跟很多家长担心的不一样，热性惊厥不会引起宝宝神经或脑部的异常，不会导致脑部损伤、麻痹（瘫痪）、智力迟钝，或者其他严重的问题，只是一只“纸老虎”。

但是孩子一旦发生抽搐，你要首先确定孩子是单纯的热惊厥，而不是其他的诸如脑膜炎等更加严重的疾病。一般来说，热性惊厥抽搐一般持续几秒钟到几分钟就结束，而且结束后身体一切正常，父母就不必担心。但如果抽搐持续超过15分钟，或者在发热24小时以内，不止一次发生抽搐，并且抽搐后有其他异常的情况，那就要立即带孩子去看医生，进行进一步检查。

孩子一旦在家中发生热性惊厥，家长千万要保持镇静，不要慌了手脚不知道该怎么办了，你要想着，这就是只纸老虎，没那么可怕，只要你做得正确，纸老虎一捅就破了。

如果孩子抽搐，不要摇晃孩子，可别像电视剧里一样，“宝宝，你怎么了？你醒醒啊！不要吓我！”千万不要这样刺激孩子。而且也不要掐人中、撬

嘴巴，孩子并不是昏迷，这样做没有用。要尽量保持环境安静，避免强烈的声音或者光的刺激。可以让孩子平卧在地板或床上，远离坚硬和尖锐的物品，以防误伤，把孩子的头侧向一边，以防误吸。松开孩子的衣领或任何影响呼吸畅通的衣物。正常情况下，孩子几分钟之内就会恢复正常。

前文也说了热惊厥的发生有部分遗传因素，而且不一定就代表孩子发热38.5℃以下就不会发生热惊厥。但是我们必须清楚，发热时无论是大量地补充水分、适度的物理降温，还是必要的药物降温，归根结底都是为了让孩子感觉舒适，让疾病向着好的方向走，所以必要的照顾还是要有的。



高烧超过一周， 当心是川崎病

有很多病症的初期会出现发烧的症状，但是若持续高烧，要当心是川崎病！这是一个比较可怕的疾病。它最大的危害是会损害冠状动脉，在急性发作期还可能引起心肌炎、心包膜炎，导致心脏衰竭或心律不齐，而且会给孩子成年后发生冠心病埋下隐患。

一般，孩子持续高烧，家长总是立马就送其到医院。但是我还真遇到过心大的家长，带着一岁半的孩子来医院，经询问得知孩子早在十几天前就开始发烧了，检查结果是川崎病，而且冠状动脉已经有扩张了。家长以为是感冒，已经给宝宝在门诊输了十几天的液也没有好转。注意，如果持续发烧一周肯定不是简单的感冒！

跟这个病例差不多同期，有个孩子发烧第二天就被送来了医院。虽然刚开始我们也不能确定是川崎病，但是做过血液检查后我们发现这个孩子白细胞偏高，可能是严重的细菌感染。于是给孩子开了头孢一代输液，同时吃美林。但

是输液两天，孩子的体温却一直没有降到正常水平，又听孩子说她脖子疼。做了B超检查，发现孩子有淋巴结肿块，而且孩子的手上、脚上起了好多小红斑。我们就初步断定孩子可能患了川崎病。因为孩子发病还不到6天，而川崎病的话，在第6~10天用药效果最好。正好也可以再观察一两天，进一步确诊再用药。果然孩子高烧依然不退，所有症状均符合川崎病：脖子一侧淋巴结肿大，身上起红斑，手脚末肢红肿，高烧不退，嘴巴红，舌头上有草莓状凸起。第六天开始治疗。川崎病的治疗方法目前是比较成熟的，而且全世界也就一种治疗方法，多数都能医治好。这个病童治疗很顺利，第十天就出院了，因为治疗及时，也没有造成其他的损害。

所以，家长在孩子生病时，一定要注意观察孩子有没有异常的情况。即使你觉得很普通的病也不能掉以轻心，万一你判断错误，耽误了孩子可就不好了。那么川崎病跟普通的感冒要怎么区别？

川崎病一般会持续5天以上发烧，发烧大多38℃以上，甚至高达40℃，而感冒通常发烧3~5天会自动退烧。另外，与感冒相比，川崎病患者发病初期常常食欲不振，精神不好，而感冒的患儿发病初期常常吃、喝、玩不误，精神状态比较好。

川崎病患者会有眼部充血，但没有眼部分泌物，还会有口腔和咽部黏膜充血，嘴唇发红并干裂，舌头上有草莓状凸起。可能会有颈部淋巴结肿大。如果孩子患川崎病，还会在身体上出现红斑，但没有水疱或结痂。发病初期手心和脚心出现红斑，还会红肿，而且肿得比较硬。

如果孩子出现上述任何一种情况，都要立即带孩子去医院，因为川崎病可不是“纸老虎”了。



—— 什么情况下的发烧要看医生 ——

什么情况下发烧要看医生？很简单，两种情况：你不知道孩子为什么发烧时要看医生，因为有潜在的危险；或是你知道孩子为什么发烧，但是疾病比较严重，也就是有明确的眼前的危险。即使这么回答，家长还不是很明白。

原则归原则，之所以很多家长还是有疑惑，我想是因为孩子发烧实在是比较频繁的一个症状，而且发烧背后可能的疾病又非常多，其中不乏脑膜炎、川崎病等这些严重疾病，但是也有感冒，或是积食等不值得去医院折腾的平常的疾病。

如果一发烧就去看医生，有些家长觉得好像也没这个必要，因为很多时候孩子发烧就是因为小感冒、积食、或者急疹，这些疾病我们之前都提到过，主要是照顾为主，实际上是不需要去医院看医生的。可是如果不去看医生，自己心里又没底，万一是一别的严重的疾病，岂不是耽误了孩子。

所以归根结底还是因为这些家长对孩子常见的感冒、积食、急疹等疾病不了解。如果家长了解这些疾病，那么90%的发烧情况你就可以应对了，其他严重的疾病毕竟不常见。那么一旦发现与这些常见的发烧不一样的症状，或者是其他异常的症状，就需要去看医生了。一般预示着危险的异常症状有哪些呢？

高烧，尤其当体温超过39℃，而且发病急。这是一个比较危险的信号，一般的生理性发热或者普通的感冒不会发热这么厉害，这很有可能是严重的感染。

发烧反反复复，持续时间长。这种情况要么是你判断错误，没有除去病因；要么就是病情比较复杂，需要求助医生了。

发烧时孩子伴随着精神萎靡不振，不吃不喝，好动的孩子也不爱玩了，这一般也是孩子生病比较严重的表现。一般的生理性发热或急疹发病并不会很大地影响孩子的精神状况。

如果发现孩子发烧时意识模糊了，叫他也不怎么应答了；或者出现神经症的一些症状，比如孩子被抱起来的时候头不能抬起来了，手臂不能举起来了，这也是很危险的，有可能是脑膜炎！

还有一些异常的症状，比如出血、严重的呕吐，或者身上起红斑等，都算是异常的情况。

当孩子发烧的同时出现上述情况时，最好带宝宝去看医生，以免耽误病情。



地塞米松、美林、 泰诺林,吃不吃?

市售的退烧药有很多种，但是它们的退烧机理不尽相同。很多妈妈们喜欢买一些退烧药放在家中给孩子备着，但是什么情况下给孩子用退烧药、用哪种，可要分得清。

有一位妈妈跟我说，她家的宝宝一直吃地塞米松退热，真是吓坏了我。地塞米松本身可不是退热药，它是一种激素类的药物。由于它能抑制致热原的释放，降低体温中枢的敏感性，因此会有立竿见影的降温退热效果。但是，它是激素类药物，轻易使用肯定会产生很多副作用。例如，使用它会降低身体免疫功能、使某些致病菌趁机生长繁殖、引起二次感染。还有因为小孩的内分泌系统还没发育完善，使用激素强行退烧，会使体温骤降并大量出汗，容易引起虚脱。更严重的是使用地塞米松还会引起一些精神症状。上次有个妈妈带着孩子来找我，说孩子前一天发高烧去小诊所，大夫给打了一针地塞米松，结果孩子一晚上特别兴奋，到第二天都没有一点睡意。我告诉这位妈妈，使用地塞米松常常会使患者出现快感、激动、谵妄、不安、定向力障碍等精神症状，这就是副作用。以后不要给孩子轻易使用地塞米松退烧。

美林和泰诺林是在临床上比较常用的小儿退烧药，但是这两种药也有区别。美林主要成分是布洛芬，泰诺林的主要成分是对乙酰氨基酚，它们都是非甾体类抗炎药，退热机理主要是增加人体的散热过程。但是比较而言，布洛芬效果持久，退热作用更强，但是副作用相对比较大；而对乙酰氨基酚作用比较温和，起效快，最主要的是副作用比较少。所以有些国家建议给孩子用含对乙酰氨基酚的退热药，比如泰诺林。但是两种药其实都有潜在的危险性，尤其是在一些特殊情况下。我的建议还是都要慎用！

比如在孩子严重脱水或腹泻的情况下是不考虑使用布洛芬的，因为有肾损害的危险，严重的话会造成孩子不可逆的肾脏损害。如果孩子有影响肝脏的疾病，要谨慎使用或者最好不使用对乙酰氨基酚退热。而且对乙酰氨基酚最怕遇到酒精，含酒精的饮料或者是藿香正气水都不行，两者相遇也会导致肝功能衰竭，是很危险的。

另外，大家要注意的是，很多感冒药中也含有退热成分，一般是含对乙酰氨基酚。那么退烧药和这些含退热成分的感冒药可不能一起给孩子服用，会造成退热过量，增加肝脏损害的危险。如果已经用过退烧药了，你可以选择给孩子服用中药感冒药，前提也是医生开具的药方。

说了这么多，如果还是没弄清楚，教大家一个口诀：病因不明不用药，短期低烧少用药，爆发高烧慎用，持续高烧看医生。对病因不明的发热不能乱用退热药，尤其在发热初期时更不能乱用，主要是用药会干扰发热原有的规律而引起误诊。如果病因明确，能不用则不用，如果用则要选择正确的药，不要自己乱用。



孩子发烧时的饮食要注意

孩子发烧的时候，家长除了要多加照顾，在给孩子的饮食上应该注意什么呢？我们总是习惯性地认为孩子生病要多补充营养，于是很多家长喜欢在孩子生病时给孩子喝肉汤、吃鸡蛋，其实这是不对的。

人体在发烧的时候，唾液、胃液的分泌会减少，肠胃的蠕动也会减弱，相应的消化功能就会降低。所以如果孩子发烧，饮食的原则是要易消化，流食或者半流质的食物是最好的。而肉汤、鸡蛋羹虽然是流质、半流质的食物，但是不易消化，很可能会引起积食。更重要的是，肉汤、鸡蛋的热量都比较高，消化分解会产生额外的热量，相当于在孩子发烧的时候又添一把柴，加重发热的症状。所以在孩子发烧时，对于热量高的食物也是不提倡多吃的。

孩子发烧时会大量地出汗，随之带走体内的水分，所以对于饮食最重要的应该给孩子补充水分。我们推荐在孩子发烧时给孩子吃流食，比如牛奶、米汤、绿豆汤、鲜果汁等，既容易消化，又含有大量的水分，也能给孩子补充必

要的营养。

如果孩子尚小，还在吃奶，仍应以牛奶为主要的食物，可以适当加水稀释。如果家长有时间，最好可以熬些米汤加到牛奶里，因为米汤可使牛奶的蛋白分子链变短，更易于婴幼儿吸收。

如果孩子大一点可以直接熬米汤喝，米汤的营养价值也很高，所含热量又很少，是宝宝发烧很好的食物。大米汤、小米汤都是可以的。熬米汤时可以加适量糖或盐，补充宝宝发热出汗失去的糖分和盐分。

绿豆汤和鲜果汁不算主食，但是在孩子发烧时可以起到辅助治疗的作用。比如绿豆汤有清热、解毒的作用。西瓜汁可以清热解暑、止渴、利尿。梨汁有润肺、清心、止咳、祛痰的作用。鲜果汁还含有大量的碳水化合物。当孩子发烧特别不想吃东西时，喝果汁不仅可以补充必要的水分，也可以提供一定的热量。

在孩子发烧的急性期和高热期主要吃上述的流质食物。但是到了恢复期、退热期就可以吃半流质的食物了，或者较容易消化的食物。半流质的食物有藕粉、代乳粉和煮得很软的挂面，都是容易消化的。

孩子发烧时，家长往往认为发烧消耗营养，想着法儿给孩子吃高热量、难消化的东西。这种做法往往适得其反，不仅不利于孩子的退热，而且还会倒胃口、积食，甚至引起呕吐、腹泻等，加重孩子的病情。

所以在孩子发烧时，饮食的原则总结成三字箴言：易消化、热量低、补水分、有糖分。

第四章

“咳”不容缓—— 孩子咳嗽怎么办





孩子咳嗽先别急着止咳， 查明原因很重要

针对疾病，西医主要讲两种治疗办法，一是对因治疗；二是对症治疗。其中对因治疗是根本。只有抓住疾病的症结所在，才能真正地缓解症状。但通过我长期的临床观察，很多家长把握不好治病寻根这一原则，孩子稍有些咳嗽，家长就表现得如临大敌，恨不得赶快使用特效药，结果往往造成过度治疗，这其实是不利于孩子健康的。

在日常生活中能够引起孩子咳嗽的原因有很多，而针对不同的咳嗽要有不同的治疗办法。我曾经就接手过这样的小病号，他咳嗽了两三周都不见好转。因为正好赶上夏秋季节交替，温差加大，家长们就很自然地认为孩子是因为着凉了才咳嗽，擅自为孩子使用了一些抗生素，但症状一直不见好，替换了中成药效果也不大，最后迫不得已领着孩子到医院就诊。

我对孩子各方面进行了检查，发现并不像感冒引发的咳嗽，经过层层排查，得出最终的诊断结果，原来是过敏性咳嗽。孩子本身就属于过敏体质。家

长之前的盲目治疗都是错误的。我更换了糖皮质激素类的药物后，孩子的症状很快得到缓解，也防止孩子的病情进一步恶化成为哮喘。

咳嗽说到底其实也算是我们机体的维护性反射动作，气温骤降、环境刺激等都可以引起孩子咳嗽。有的小孩有早起轻咳的反应，如果症状持续时间不长，一般来讲是不用特殊治疗的，因为这有可能是机体在自动排痰。

当然，大部分的咳嗽是疾病的一种表现，比如最常见的儿童呼吸道感染。由细菌感染引发的咳嗽一般会伴有黄色的浓痰，孩子有此症状后应用抗生素治疗会起到立竿见影的效果。但由病毒等引起的咳嗽，以干咳或者稀薄痰液为主，这时候用抗生素治疗则是不适当的。

在这里，我还要介绍两种特殊的咳嗽，也希望能够引起家长的注意。一种是百日咳，这个疾病想必家长们都有所了解。新生儿注射的百白破疫苗中就包含这种疾病。罹患这种疾病的孩子咳嗽声音有很强的特异性，一般会连咳十几声，咳中带痰，最后会发出鸡鸣般的哮喘声。家长们如果遇到孩子出现这种情况要及时带其到正规医院就诊。

另一种是肺结核。相较于这种疾病引发的刺激性干咳，其全身表现更具有特异性。患有肺结核的孩子会出现长时间的低热、盗汗的情况，尤其在午后的低热情况更为明显，伴有消瘦、食欲不振、精神萎靡等全身症状。



破解孩子咳嗽声音中的 “疾病密码”

细心的家长可以发现孩子患有不同的疾病时的咳嗽声音也是有区别的。比如孩子患肺炎和患支气管哮喘时的咳嗽特征就不同。很多时候，临床上有经验的医生可以通过孩子的咳嗽特点初步判定孩子病情，有助于对疾病的及时诊断与治疗。下面，我就挑取几个典型疾病的咳嗽特征进行讲解，让家长可以有效破解孩子咳嗽声音中的“疾病密码”。

普通感冒引起的咳嗽是最为常见的。孩子感冒后伴随的咳嗽没有很明显的特征，一般咳嗽时会伴有痰液，白天与晚上的咳嗽频率也没有很大的区别。家长看到孩子有流鼻涕、嗜睡、发烧等的全身表现，一般也能够判断出孩子是感冒了。

对于孩子而言，普通感冒如果经过及时治疗，常咳不止是很容易发展成肺炎的。这时候，相较于孩子普通感冒时的咳嗽表现，肺炎引发的咳嗽往往有气短、喘息，甚至呼吸困难的表现。此时的全身反应也更为明显，孩子很有可

能出现高烧不退的表现，可伴有严重的嗜睡症状。

支气管哮喘引发的咳嗽则具有一定的特异性。有“支哮”的孩子咳嗽时往往会伴有呼吸困难，大口喘气，用力呼吸等表现。相较于白天，孩子在晚上的咳嗽更厉害。当家长发现孩子在接触了一些过敏原，如花粉、尘土、冷空气等引发了剧烈咳嗽，一定要考虑孩子是否患有支气管哮喘。

还有一种典型的咳嗽，我们在临床上称之为“海豹的怒吼”，具有很强的特异性，和其他疾病导致的咳嗽声音有很大的区别。这是一种强烈的干咳，多发生于晚上，主要是由义膜性喉炎引起的，多发生于3岁以下的宝宝。除了咳嗽之外，严重时孩子还能在呼吸时出现类似哮鸣音的表现。

另外一种特征性的咳嗽表现与进食相关。孩子一进食就咳嗽，咳嗽声音不甚高亢，偏沙哑，还有可能出现气喘的症状。孩子往往会和父母描述嗓子有烧灼感，病情严重的孩子还有可能出现喷射性的呕吐。上述的表现是反流性食道炎的典型症状。家长如果发现孩子出现此类症状，应及时带其就诊。

相较于以上几种咳嗽特征，百日咳引起的咳嗽则让人印象深刻。对于实习医生而言，临床上只要遇到过一例典型的百日咳病症，便会过目不忘。这种咳嗽非常剧烈，类似鸡鸣声，因咳嗽太过猛烈，孩子往往会伴有呼吸困难，严重时甚至可以出现呼吸骤停的表现。



宝宝咳痰颜色异常？ 可能是这些疾病的征兆

很多宝宝在生病时会有咳痰的情况，那么痰液是怎么形成的呢？事实上，机体在正常时，气管和支气管的分泌腺会自动分泌一些液体保持黏膜湿润，而当受到炎症侵扰时就会形成痰液，大多数情况会通过咳嗽将痰排出。我通过观察发现，很多家长只关注孩子咳嗽得厉不厉害，却很少留意宝宝咳出的痰液颜色是否发生了变化，有时候也会因为这点疏忽延误了最佳治疗时机。

我曾在专业期刊上看过这样一篇论文，一位7岁的小女孩因为贫血频繁地住院，但是医院采用的输血措施只是治标不治本，过不了几天，孩子还是面色惨白地前来就诊。主治医生也针对贫血检查了很多项指标，都显示一切正常，那么，贫血到底是什么原因导致的呢？

那天早上医生例行查房，突然留意到小女孩有轻咳的表现，再一看咳出的痰液里竟然是铁锈般的颜色。再询问女孩的妈妈，得知孩子已经咳了有半年之

久了，但因为症状比较轻微，咳得不是很厉害，父母也没往心里去，根本没想到查看一下孩子的痰液颜色。最后，小女孩经过肺部检查，确诊为肺部含铁血黄色沉着症。如果发现得再晚一点，孩子很有可能因为肺部纤维化导致呼吸困难，甚至有死亡的危险。最终，小女孩经过系统的治疗，贫血的情况慢慢得到了改善。

所以，我在这里提醒父母，一旦发现孩子的痰里带血，应尽快地向医生说明情况，尽管不是所有的血痰都是大病的征兆，但关键时候，这是破解疾病的重要依据。宝宝如果心脏存在先天性问题，痰里带血丝有可能是心衰或者肺水肿的重要提示。当然，如果近一段时间，孩子因为感冒大咳不止，也有可能因为细支气管破裂出现痰中带血。不管是何原因，我还是建议父母能够足够重视这一症状。

此外，宝宝如果得了流感，咳嗽伴随的痰液颜色一般是白色的，合并了细菌感染之后，痰液颜色就会由白转绿。这在我们生活中也是很常见的，父母对此也要有足够的经验。

但是需要注意的一点是，对于少儿来说，如果感冒或者流感没有得到及时治疗，很容易进展为肺炎。不同的肺炎表现出的痰液颜色也是不一样的。

如果痰液是铁锈色的，是由肺炎链球菌引起的；金黄色葡萄球菌则引起黄浓痰；肺炎克雷伯杆菌引起果冻样暗红色痰；绿色浓痰则大多是由铜绿假单胞菌引起的。家长们如果发现孩子的痰液出现异常颜色，及时带孩子到医院做细菌鉴定，对因治疗才是最有效的方法。



孩子突然剧烈咳嗽， 家长该怎么办

成长的每一步都非易事，尤其对于正在慢慢熟悉世界的孩子而言，不可预知的东西太多。大人如果突然出现剧烈咳嗽，咱们的第一反应就是被呛着了，只要多咳嗽几下，症状一般就会缓解。但对孩子而言，如果突然出现了剧烈的咳嗽，可不只是“被呛着了”这么简单，还可能隐藏着一些其他的问题。面对孩子的剧烈咳嗽，家长们应该怎么做呢？

第一步，查明原因很重要。如果孩子在咳嗽时正好在进食花生米、豆子、瓜子等食物，这种情况下很可能是因为噎食引起的。事实上，平常生活中这类报道已经屡见不鲜。我就曾经接触过一位3岁的小朋友，过年时家里的长辈没注意，给孩子喂食了花生，随后孩子便开始呛咳，喂过水后好了很多，家长也没太注意，晚上睡觉时发觉孩子仍有憋喘，且症状较为严重。家长不放心立刻带着孩子到医院拍了CT，发现孩子气管里有异物，已经出现轻微肺炎的表现，需要用支气管镜将异物取出。好在最后手术较为顺利，孩子没有出现大碍。所以我建议对于3岁以下的幼儿，家长尽量不要喂食硬质的颗粒食物，比如松子、花

生、瓜子、豆子等。另外，让孩子养成良好的进食习惯是很重要的。孩子在吃饭的时候一定不能大吵大叫，边吃边跳或者边吃边哭都是很危险的举动。一不小心就会造成呛咳的情况，加上孩子的气管较细，很容易造成异物堵塞，严重时甚至可以引发肺炎或者窒息的情况发生。

如果孩子在没有进食、身体状况也没有异常的情况下，突然开始剧烈咳嗽，家长要考虑孩子是否出现了支气管哮喘的复发。哮喘的分类中有一种较为特殊的“变异性哮喘”，其典型表现就是只咳不喘。我曾经就诊断过几个这样的病例，当我告知家长，孩子的症状属于哮喘发作时，家长们满脸怀疑，孩子没有喘息的症状还能是哮喘吗？我向其讲明了哮喘的分类，家长才恍然大悟，对孩子的病情也有了更深入的理解。

在每年的春季或者夏秋相交的换季时期，医院里都不乏支气管哮喘发作的患儿，变冷的温度或者花粉、柳絮等都会变成过敏原刺激孩子的呼吸道，诱发哮喘，引起孩子突发性的剧烈咳嗽。如果家长预先知道孩子有哮喘病史，应随身为孩子备上糖皮质激素类的药物，防止当孩子哮喘发作时不知所措。

此外，还有一种较为常见的突发性咳嗽是感冒后的咳嗽，很多孩子在感冒快结束时咳嗽加重，持续时间也较长。看到孩子难受的样子，家长一心止咳，盲目使用止咳药物，比如可待因、右美沙芬等，其实这些药物都对孩子的中枢系统存在一定的影响，不能随便乱用，还是应该在医生的指导下使用正确的药物科学止咳。



面对孩子咳嗽， 您用对药了吗

每个家庭都有一个“家庭小药箱”，里面备着常用药。但经过我的观察发现，很多家长对其中的药物分类不很明确，宝宝一咳嗽，家长也不管什么病引起的，直接给宝宝用上止咳类药物，而其中这些药物有可能对孩子的中枢发展有影响，也有可能是不适合宝宝服用的成人类药物。为了阻止宝宝咳嗽，家长们太急于求成，最后往往适得其反。不但宝宝咳嗽症状没有减轻，身体免疫力还下降了。

首先，家长们要明确一个概念，止咳药不是非用不可。如果孩子只是偶尔咳嗽或者轻咳，是不需要使用止咳药的。因为咳嗽归根到底也是机体的一个自我保护动作。当呼吸道内分泌物增多或者有异物时，通过咳嗽这个动作可以有效地排出。所以，如果宝宝咳嗽了，家长先不要着急，要根据咳嗽的频率和剧烈程度选药。

我在门诊时遇到过不少这样的病例，家长一脸焦急地抱着孩子来就诊，对我说，“医生，您看，这孩子咳了好多天，止咳药也用了很久了，怎么还是不见好？”我经过询问了解到，孩子除了消炎药只服用了止咳药。这就是咱们家长针对孩子咳嗽存在的第二个误区——咳嗽光止咳。

止咳先祛痰，这才是止咳的科学方法。如果宝宝体内的痰液不能及时排出，一味地使用止咳药物，只能使痰液聚集在宝宝的气管、支气管内，很有可能会加重炎症，从而不利于疾病的恢复。

大人孩子的药物混用，这是家长为宝宝止咳时的第三个误区。其实，成人药和儿童药是有严格的区分的，不能随便混用。很多家长将成人的止咳药药量减半给孩子服用，这是不正确的做法。很多对成人有效的止咳药对孩子的中枢系统发育都有影响，即使减半服用也可能存在危险。

此外，我还要强调一下抗生素滥用的情况。随着国家对抗生素的管制力度的加大，抗生素滥用的情况已经有所好转，但是有的家长还是改不了对抗生素的依赖。孩子一咳嗽立马就想着用抗生素消炎。对于普通流感引发的咳嗽用抗生素治疗是无效的。除非是后期合并了细菌感染，痰液的颜色由白转黄，这时候用抗生素治疗才有效果。



孩子咳嗽除了吃药， 其他护理也很重要

孩子咳嗽了！听着孩子“咳咳”的声音，家长心里不知道有多着急，一心只顾着为孩子止咳。殊不知家庭护理也很重要，做好了往往能起到事半功倍的效果。在日常生活中，我发现有很多孩子因为护理措施不到位导致病情延误，咳嗽越来越重。说实在的，这是家长的失职。那么孩子咳嗽时，正确的护理措施有哪些呢？

家长首先应该在基础护理上多下功夫，最大限度地保证室内的空气流通，湿度不能低于50%，可以每隔一个小时通风一次。如果孩子是变异性哮喘诱发的咳嗽，这时候家里的尘埃、螨虫等都可能是过敏原，家长还要勤洗勤换宝宝的被褥，及时打扫房间。

在饮食上，家长要多为宝宝补充新鲜的蔬菜和水果，以清淡为主，忌食海鲜等寒性食物，避免诱发咳嗽加重。无论什么情况，都要叮嘱孩子多喝温开水，通过提高体内的新陈代谢，加快细菌病毒的排出。同时也能起到润滑气

管、支气管，降低咳嗽频率的效果。但是对于一些饮料，尤其是柑橘类等较浓的果汁，就不要给孩子喝了。适当地喝一些小米粥或者温牛奶等，还是可以的。

平日里也有很多家长到门诊来询问我，该采用怎样科学正确的动作给宝宝缓解咳嗽。当宝宝咳嗽得很厉害时，家长可以将几个枕头摞在一起，让孩子趴在枕头上，形成一个头低脚高的姿势，然后半勾手掌，用空心手掌有节律地拍打宝宝后背。或者直接让孩子侧身躺在枕头上，也可以有效地减少咳嗽频率。孩子咳嗽初始时，家长也可以用毛巾包住暖水袋放在孩子的后背，热敷肺部区域，这对止咳也是很管用的。

对于夜间咳嗽加重的宝宝，家长可以有意识地垫高孩子的枕头，让孩子侧身躺，最好能左右侧轮换着睡，有助于呼吸道分泌物的排出。

还有很多家长询问，孩子是不是有做雾化的必要。我个人认为，雾化的效果还是相当不错的，即使是不加药物，只是让孩子吸入水蒸气对孩子咽喉的湿润效果也是很好的，可以明显地减少咳嗽的次数，这也不失为一个止咳的好办法。

以上的方法看似简单，实施起来还是较为繁琐的，还是希望家长能有耐心坚持。孩子咳嗽的严重很有可能导致肺炎，到那时候治疗麻烦是小，孩子遭罪才是大事，治疗不当还有可能产生并发症，那时候才是真正的痛苦。



第五章

小肚肚不舒服—— 孩子消化有问题怎么办



孩子腹泻了？先分清是感染性还是非感染性腹泻

相信每个人都有过腹泻的经历，尤其对于孩子而言，胃肠消化功能还不是很健全，如果饮食上又不加注意，拉肚肚时真是让家长操碎了心。然而，很多家长对于儿童腹泻并没有很明确的认知，当宝宝腹泻时也没有采取正确的方法处理。每年我们都会遇到很多孩子因腹泻导致脱水严重、感染，甚至休克的病例。今天，我就来给家长们普及一下儿童腹泻的相关知识。

我们先来了解一下儿童腹泻的定义，儿童腹泻好发于春秋两季，原因多种多样，比如孩子本身的体质问题，细菌病毒入侵机体或者最近一段时间的消化系统障碍等。西医将儿童腹泻主要按照原因分为感染性腹泻和非感染性腹泻两种。

首先来了解一下儿童感染性腹泻。感染性腹泻顾名思义就是由于一些感染因素导致的腹泻，比如常见的大肠杆菌、志贺菌、沙门菌、轮状病毒或者寄生

虫等。这些细菌病毒主要通过直接侵袭肠道或者释放毒素的方式扰乱消化系统的正常代谢。对于特定的细菌病毒导致的腹泻也是有一定特点的。比如由细菌感染导致的细菌性痢疾，孩子常常会表现为大便带血或者黏液便，而且总感觉有上不完的厕所，刚起身又想排便，即医学上所说的里急后重的症状；如果孩子的大便成水样，呕吐不止，很快就有脱水的表现，要考虑孩子是否感染了霍乱弧菌；如果孩子的大便成果酱样的暗红色，很可能感染了阿米巴痢疾。感染性腹泻来势汹汹，若孩子的感染症状较轻微，一天排便几次到十几次不等，大便较稀，可能伴随着低烧、恶心的表现，但从整体上看，孩子精神头还可以，也没有感染性中毒的表现。若孩子感染症状较重，除了明显的水样便，排便次数增多，呕吐现象也较为明显，通常会伴随着明显的脱水、发烧。

相较于感染性腹泻，临床上较为常见的是非感染性腹泻，即孩子腹泻并不是因为外来细菌病毒寄生虫等的侵扰，一般是由于自身饮食习惯有问题，比如积食或者食用寒凉食品等引起的。这种腹泻没有明显的季节特点，一年四季都可以发生。而且相比较于感染性腹泻，非感染性腹泻的表现一般较为“温和”，很少出现明显的高热、脱水休克、中毒的表现。

其实，只要在平时的饮食上多加注意，孩子因非感染性因素造成的腹泻是可以预防的，方法也很简单。家长要让孩子饮食有度，过饥或者过饱都是不健康的。尤其对于一些难消化的食品，比如一些很硬的坚果、豆类、油炸食品等尽量少让孩子食用。另外，夏季是非感染性腹泻爆发的集中时期，主要原因就是孩子食用了大量的寒凉食物。对于脾胃虚寒、胃肠功能不太理想的孩子，家长尽量不要让其食用冰激凌等寒性食品。



孩子大便偏稀， 不一定是腹泻

我遇到过很多家长，在向我描述孩子病情时总是说，“大夫，我孩子不知什么原因，总是拉肚子”。但当我仔细问及孩子大便性状、颜色和孩子最近的饮食、身体状况后，发现孩子并不是腹泻，只是大便偏稀而已。孩子大便偏稀并不一定是腹泻，家长们不要混淆了概念。

举个身边的例子吧。我的一个远方亲戚今年刚生了个大胖小子，全家视之为掌上明珠。前些日子亲戚突然打电话给我，说怀疑孩子的消化系统出现了问题，想找我看看。我赶忙询问缘由，孩子妈妈说儿子的大便总是不成形，像拉肚子一样，但刚出生几个月的儿子平时的饮食也就是母乳，她看着儿子“拉肚子”，母乳都不敢喂了，怀疑儿子先天不耐受母乳。

不少初为父母的家长都存在这样一个盲区，总觉得母乳喂养的孩子有腹泻的表现，大便总是偏稀，还不成形，更有家长怀疑这是因为孩子对母乳不吸

收。但事实上，孩子之所以“腹泻”是因为母乳中含有一种“低聚糖”的成分，低聚糖这个物质本身有润肠排便的功效，再加上孩子肠道内一些益生菌的参与，致使其排出的大便偏稀。家长看着就误认为孩子腹泻了，经过检查一般都没有问题。像我这位亲戚，带着孩子到医院做了便常规，检查结果也是正常的，家长真的是白担心了一场。

一般来说，经母乳喂养的宝宝一天的排便次数在6~10次不等，也有的宝宝两三天排便一次，这都是不定的。家长不能看着宝宝排便次数增多或者减少了，就想当然地怀疑孩子腹泻或者便秘了，这是不科学的。

孩子腹泻的诊断标准不仅仅局限于排便的次数、性状有改变，更重要的应观察其全身症状。如果宝宝的日常饮食尚可，看着精神头很足，没有哭闹、睡眠差等表现。尤其对于母乳喂养的孩子来说，如果仅仅是因为宝宝排便较稀，是不应该归为腹泻的。如果家长还不放心，最好带着孩子到医院做个便常规，千万不能根据自己的推测随意给宝宝止泻。



止泻药？ 先别急着用

在日常生活中面对着孩子拉肚子，大多数家长都采用一种办法就是吃止泻药。恨不得孩子上一秒还在拉肚子，下一秒就止住了。然而，家长们并不知道的是，这看似很正确的做法，实质上存在着安全隐患。那么，止泻药到底该什么时候用呢？

任何事情都存在着两面性，腹泻也是如此。尽管腹泻时的滋味并不好受，但不可否认的是，它在一定程度上起着冲刷清洁肠道的作用，也算是肠道的一种自我保护机制。尤其是对于细菌病毒感染导致的儿童腹泻而言，如果在腹泻伊始就盲目止泻，很有可能造成细菌病毒的滞留，细菌释放的毒素入血。

我从网上曾经看过这样一个典型病例。在五一假期时，一位家长带着她6岁的孩子出门旅行，新到一个陌生的环境，孩子有些水土不服，于是便开始闹肚子。妈妈一看孩子拉肚子了，急得不行了，冲到药店就买了盒止泻药。本来以为孩子的症状会好转，没成想孩子到了晚上却开始发烧，整个人的精神状态也

越来越差。最后只得打120叫急诊。经过一番折腾之后，孩子的情况终于有所好转。家长才明白止泻药不能乱用，随意使用的后果就是造成孩子肠道细菌紊乱，情况恶化，延误或者加重病情。

如果孩子腹泻了，怎样的处理才是正确的呢？

第一步，预防脱水很重要。腹泻时，孩子排出的稀水样大便携带了太多的水分和营养成分，如果不重视补充的话，很容易造成孩子脱水。家长可以给孩子口服一些生理盐水，在此基础上，还可以适当地补充点益生菌，起到调理肠道的作用。值得注意的一点是，不要滥用抗生素。能够引起孩子腹泻的原因很多，细菌感染只是其中一种，滥用抗生素的直接后果就是引起孩子肠道内环境紊乱。是否使用抗生素，也要在孩子做完便常规确定了细菌感染之后才能确定。

另外，家长在儿童止泻药的选择上也要有讲究。当您为孩子自行选择药物时，最好是选择非处方类药物，即带有OTC绿色标志的。大人和孩子的生理发育、身体结构等都存在差异，药物选择上也不会相同。家长购买止泻药时，最好选择专门针对儿童的用药，因为这样的药物用量更加的精细化，功效也更有保证。还有，最好选择不参与血液循环的药物，孩子的肝肾解毒功能都不很完善，如果服用的止泻药的吸收性很好，大量地从肠道入血，很容易加重孩子肝肾的负担，并不建议使用。



惊！宝宝便便 “见红”了

清晨，一切如初，妈妈在厨房里准备着可口的早点，爸爸在客厅里读着早报，忽然，卫生间里传来了一声大叫，“爸爸、妈妈，我的大便里有血！”自此之后，一切的祥和气氛都被打破了，家长开始手忙脚乱地冲向厕所，观察孩子是否出了问题，也绞尽脑汁地想孩子大便带血的原因，下一步该做什么。家长们对“血”异常敏感，如果孩子大便带血了，那可是天大的事。

宝宝大便“见红”，我们先要判断这红色物质是不是血。很多时候，当孩子吃了西瓜、西红柿等富含红色素的物质也能使大便变红。如果宝宝没有食用相关食品，家长们再考虑是不是药物的影响。孩子最近是否在服用一些含铁试剂，如果试剂里含铁量较高，孩子不能完全吸收，就有可能通过胃肠道排泄，使得排出的大便成黑褐色，像大便潜血一样。若排除了以上两种情况，家长们就要警惕，孩子是不是真的便血了。

很多孩子如果有长时间的便秘史，排便时一用力是有可能造成肛裂的。家

长可以看到孩子的大便上沾着新鲜的血迹，量一般不会很大，这种情况造成的便血是比较容易修复的。家长只要在日常的生活中注意调节孩子的饮食，多吃水果蔬菜。也可在肛门处涂抹医疗软膏，还可以让孩子做热水浴，一般不会出现大问题。

但是，很多时候儿童便血可不仅仅是肛裂这么简单。

妞妞今年3岁了，前些日子妈妈发现妞妞排便总是带血，量还不少，刚开始妈妈没太在意，觉得孩子可能是吃了什么富含红色素的东西，但便血的情况持续了一个多星期。询问孩子，肚子也不疼，肛门也没出血，但总是排便带血，这种情况简直太奇怪了！妈妈赶快带着妞妞到医院检查，在医生的建议下做了电子肠镜检查，终于找到了罪魁祸首，原来是息肉惹的祸。切掉息肉后，妞妞再也没有出现过便血的情况。

我在这里要提醒家长注意的是，如果孩子除了便血之外，还有呕吐、腹痛等情况时，家长一定不要耽误，应该抓紧时间去医院，因为这很有可能是急腹症的表现。孩子可能有肠套叠或者急性阑尾炎。在天气变化较快的季节里，2岁以下儿童发生肠套叠的概率还是很大的。近段时间我院就已经收治了好几例，确诊了之后就立马进行急诊手术，所以对这种情况家长一定不要麻痹大意。

另外，一些肠道感染也可能会引起孩子便血，比如痢疾、出血性小肠炎。孩子除了排便次数增多、产生黏液血液等，还会伴有发烧、腹痛或者里急后重的表现。家长很容易看出异常，应该尽快带孩子到医院寻求专业诊治，不要在家里过多耽搁。



轮状病毒性胃肠炎， 重点是预防脱水

轮状病毒性胃肠炎在婴幼儿之间传播十分广泛。曾有调查显示，从全球范围看，五岁以下的孩子几乎都被轮状病毒感染过，这也是我单独将其列出重点讲解的原因。下面就让我们具体了解一下这种病毒引起的胃肠炎。

简单地说，轮状病毒的致病机理是通过破坏肠黏膜引起腹泻，主要的感染途径是粪口传播，而且在每年的秋季都有一个发病的高峰期，因此由这种病毒引起的腹泻又叫做“秋季腹泻”。

假定孩子接触了被轮状病毒感染的食品或者水源，他会立刻有腹泻的表现吗？一般来说，轮状病毒性胃肠炎有2到3天的潜伏期，孩子在接触病毒后3天左右会突然开始拉肚子。腹泻的症状表现得很强烈，排出的大便成稀水样，但不会含有脓血或者黏液等。孩子除了拉肚子还会有其他表现吗？据调查显示，多半以上的孩子感染了轮状病毒后会有发烧的症状，严重时呼吸道也会受影响，恶心、呕吐的情况也很常见。

家长心疼孩子腹泻，正确的做法又是什么呢？严格说来，如果不合并其他细菌的感染，轮状病毒引起的腹泻其实是自限性的，即使是不做什么特殊的处理，5~10天孩子就可以自愈。但因为宝宝腹泻时体内排出了大量的水分，预防脱水就显得尤为重要。药可以不吃，水一定要补！家长记得给孩子补充葡萄糖盐水，防止体内酸碱平衡的紊乱。但要记得，预防脱水只是第一步，家长如果发现孩子合并有高热或者脱水的状况，还是应该及时带到医院就诊。

那么，轮状病毒到底该如何预防呢？轮状病毒的传染源一般是患病的人或者动物。孩子上幼儿园很容易出现的情况是本来班里就一个孩子拉肚子，然后一个传染两个，最后好多孩子都开始出现腹泻的症状。如果家长发现孩子有腹泻的情况，最好让孩子在家休养，既是保护自己也是保护他人。家长还要注意周围的环境要做好消毒措施，不要给病毒再繁殖的空间。

另外，母乳喂养好处多多，有研究表明，坚持母乳喂养的宝宝被轮状病毒感染概率大大下降。即使孩子已经被感染了，家长还是应坚持母乳喂养。

轮状病毒疫苗也是近年来流行的预防措施，2个月~5岁的幼儿可以选择疫苗接种，但是否注射了疫苗就万事大吉了呢？答案当然是否定的。轮状病毒的种类很多，不可能针对每一种都有其对应的疫苗，但事实表明，注射疫苗确实可以大大减低幼儿重症发生的概率。所以，如果有条件的话，家长最好带孩子去接种。



孩子便秘了？ 和您聊聊便秘的那些事

随着人们生活水平的提高，饮食的精细化，儿童便秘的情况也越来越常见。相较于腹泻来去匆匆的特点，便秘更像是一场持久战，考验的是家长的毅力和耐心。如果孩子便秘时间过长，对其智力和身体发育都会产生影响，还可能会伴发其他疾病。我在网上也看到了很多家长在发帖互相传授经验。浏览了几个贴子，发现里面其实也存在一些常识性的错误。为了使家长们对儿童便秘有更专业的认识，现在，我就和家长们聊聊孩子便秘的那些事儿。

孩子怎样才算便秘呢？这是我们需要知道的首要问题。在病房查房的时候，我会习惯性地询问孩子的饮食睡眠状况。很多家长就反映说，我家孩子两天没有排便了，感觉像便秘。但我经过腹部检查发现孩子没有什么不适，精神状态也很不错，这种情况不能归为便秘。

儿童便秘首要表现就是排便困难，大多排便时会伴有疼痛感，孩子经常费了半天的劲才排出一点点大便，且大便干结，还伴随着肛门处的撕裂样疼痛。

与此同时，腹胀的情况也很严重，严重时伴随着腹部的绞痛感。因为便秘，孩子的精神状态都不会太好，也没有食欲，长此以往，形成一个恶性循环。

我曾经就见过一个便秘特别严重的小男孩，家长带着他到医院就诊时已经6天没有排便了，肚子胀气也特别厉害，来到医院又哭又闹，情绪很不好。他妈妈和我说，孩子以前就有排便困难的情况，但没有这么严重过。我询问孩子的日常习惯，果然孩子很挑食，不喜欢吃蔬菜水果，爱吃肉和油炸食品，且不爱运动。这些都是导致儿童便秘的直接原因。

蔬菜、水果和谷类食物中含有丰富的纤维素，可以促进胃肠蠕动，保证人体的正常排泄。而肉类和油炸食物中所含钙化酪蛋白较多，这种蛋白能够使大便干结。如果孩子又不喜欢喝水，很容易造成便秘的症状。

为了预防孩子便秘，除了让孩子养成良好的饮食习惯，在平日里多摄入菠菜、白菜、芹菜等绿叶菜和玉米、红薯、大麦等，还应该让他养成规律的排便习惯。

现在的小孩子读书压力都比较大，孩子清晨要早早上学，却不愿意早起，早饭都是匆匆忙忙吃的，更不用说要有规律地上厕所了。其实，家长应该从孩子很小的时候开始就培养孩子定时排便的意识，比如告诉孩子早上一定要清肚子，让他按时坐在马桶上，久而久之，孩子自己就养成了定时排便的好习惯。

对于有便秘习惯的孩子来说，运动是很重要的，家长如果有时间，最好多陪孩子一起运动。在运动的过程中促进胃肠的蠕动和消化；同时，运动还有增进食欲、增强体质的作用，对孩子的长远健康和发育都有好处。



益生菌虽好， 可不能乱用

我们逛超市的时候经常看见很多酸奶打着益生菌的口号在大卖特卖，很多益生菌饮料也被炒得火热，令很多家长陷入了一个误区，误以为益生菌越多越好。认为它是孩子成长的必需品，可以把益生菌饮品当做营养一样给孩子补充，然而，这种做法真的妥当吗？

益生菌到底是什么呢？简单地说，就是对机体肠道有好处的活性微生物，它可以促进营养物质的吸收，还可以产生维生素和消化酶等，在一定程度上可以抵御细菌病毒的感染，提高机体的免疫力。也正是鉴于以上的原因，近些年来益生菌颇受关注，很多家长自作主张把益生菌当做营养品给孩子服用，这其实是不正确的。

我曾经就遇到过一个热衷于给孩子补充益生菌的家长，看着商家各类的促销广告，就按耐不住想给孩子购买的冲动。在他的观念里，益生菌是万能药，

胃肠道所有的功能不调全是由于益生菌不足引起的，应该让孩子防患于未然。在连续给孩子补充了两三个月的益生菌制剂后，孩子的胃肠道开始出现问题，出现了厌食、腹胀的症状。家长这才明白，益生菌不能乱补，否则容易造成胃肠功能的紊乱，得不偿失。

如果孩子的胃肠功能正常，这就意味着孩子的胃肠内不缺少外源性的益生菌，完全可以自给自足，是用不着单独补充益生菌的，孩子完全可以依靠自己肠胃的调节功能使身体健康。当孩子出现腹泻、便秘、消化不良或者长期服用抗生素时，造成内环境紊乱，有益菌数量不足，这时可以适当地补充外源性的益生菌。

益生菌该怎么补呢？这里头也有讲究。益生菌若想起作用，前提是必须有活性，存活的温度一般为0℃~4℃。我看过很多小商店里售卖的所谓含有益生菌的乳制品，没有专门的制冷设备保存，长期暴露在常温下，即使酸奶里含有益生菌，存活的概率也是比较低的。如果孩子确实需要补充益生菌，家长最好是到专门的药店或者大型购物商场购买专门的益生菌制剂，因为酸奶中含有的益生菌数量也是有限的。

当前有些家长在购买益生菌的时候存在盲目性，很少有家长注意益生菌的数量问题。正常情况下，我们的肠道每天需要20亿左右的益生菌维持功能。以乳酸菌为例，酸奶中每毫升包含100万个才能起到补充益生菌的作用。益生菌补充不足是起不到治疗目的的。

家长在冲泡益生菌时一定要用温开水，否则很容易造成菌种的失活。曾经有的家长就闹过这样的笑话，告诉医生给孩子服用了益生菌后丝毫没有效果，孩子便秘的症状还是很严重。医生一打听才知道，这位家长一直粗心地用热水给孩子冲泡益生菌制剂。益生菌在冲泡完毕后，孩子应该尽快喝完，减少细菌在空气中暴露的时间，提高药效。若孩子在服用抗生素，应该在吃完抗生素至少两小时后再服用益生菌，避免抗生素对益生菌的杀灭作用。

第六章

皮肤红又痒——
孩子起疹子怎么办



湿疹的护理和治疗， 是一场持久战

随着生活环境、居家装修条件、日化用品的多样性改变，患湿疹的宝宝越来越多。医院的皮肤科门诊每天都挤满了抱着孩子看湿疹的家长，大家挂了半天号，排了很长的队，怀里的孩子又哭又闹，于是很多家长抱怨连连。这湿疹到底应该怎么个治法？到底怎么才能去根？要知道任何疾病的治疗都急不得，尤其对治疗湿疹而言，这可是一场持久战。

湿疹和痱子不一样。湿疹又被叫做“奶癣”，好发于2岁以下的婴幼儿，多为不规则形状，以中央处最为明显，呈弥散性分布，丘疹、丘疱疹、红斑等都是其主要的表现形式，还可能伴有渗出。最令人头疼的是，此病好反复发作，每每发作于孩子的面颊、前额、耳后等部位，且伴随着难以忍受的瘙痒感。

看着那么小的孩子遭这么大的罪，家长们都对湿疹恨之入骨，不少家长都向医生讨要根治湿疹的方法，结果大失所望，因为医生总是回答，“很抱歉，目前没有很好的办法能够根治湿疹，还是应该以护理和治疗为主。”很多家长一听医生这么说就急了。认为医生医术不高，转头带着孩子去寻求偏方，结果往往花了不少钱，过不了多久孩子又得湿疹了。

家长们先别急，让我们先来看看能够引起湿疹的因素有哪些，医生为什么说湿疹无法根治。首先，湿疹和孩子的遗传性过敏体质有很大关系。如果您有过敏史如支气管哮喘、过敏性鼻炎等，宝宝很有可能遗传过敏体质，出现免疫学异常，患湿疹的概率比同龄孩子会大许多。假如宝宝的免疫系统本来就存在缺陷，要想根治湿疹显然不太可能。另外，就是一些外源性过敏物质的影响。有研究表明，蛋白质对宝宝湿疹的影响很大，如果哺乳期间宝妈摄入了大量的蛋白质，可以通过乳汁传给宝宝诱发过敏。此外，灰尘、花粉、各类的日用品，甚至日光照射等都可能让孩子患湿疹。

家长们既然明白了湿疹产生的原因，我们再来了解一下，湿疹的治疗与护理方面应该注意什么问题。如果孩子的湿疹不是很严重，单用保湿霜就可以了。我在网上看过很多所谓的“湿疹灵药”，售价高昂，但其中大多数都只是国外的一些保湿润肤产品。家长们完全可以自己去买保湿的硅霜，价格不但便宜，而且治疗效果都差不多。如果孩子属于中、重度的湿疹，不得已只能使用激素类药物治疗了。因为近些年来各类媒体报道激素诱发性早熟、代谢紊乱等，使家长们都怕用激素，其实这是种很片面的想法。激素用得好，往往能起到事半功倍的效果。医生在开处方时都会刻意选用一些弱性的激素类药物，短时间的局部外用是很安全的，家长们不要过于担心。

至于湿疹的护理，我需要强调的是，家长们要注意保持室内的通气良好，不要给孩子穿太多的衣物，最好穿透气性良好的棉麻类衣服。此外，还有一个小细节也值得家长注意，孩子得了湿疹，一般会忍不住抓挠患处，如果指甲过长挠破皮肤很可能引起二次感染，所以家长应该将孩子的指甲剪短。



击退奇痒无比的荨麻疹

说起荨麻疹，想必家长们都不陌生，这也是儿童的常见皮肤病。此外，它还有个更形象的名字叫做“风团”，来得急、去得快。起病时片刻身上出现一块一片的淡红色或者苍白色的疙瘩，消退后又完全不留痕迹。和其他皮肤病不同的是，荨麻疹很容易反复，尤其对于急性荨麻疹而言，不少孩子一天之内能轮番发作好几次。并且相较湿疹的痒感，荨麻疹更甚。孩子因为忍不住痒，用力用手抓挠，而把疹子越挠越大，让情况变得更加棘手。除了皮肤以外，少数的荨麻疹还可能累及至咽喉部、消化道和气管等部位。如果累及到胃肠道黏膜，造成血管壁的水肿，孩子便会出现腹部绞痛的症状，可能还会伴随恶心、呕吐等不适感；若荨麻疹累及至咽喉，孩子便会出现声音嘶哑，严重时可以发生窒息。

为了更好地认识荨麻疹，我们先来了解一下其成因。与湿疹的成因相似，孩子患荨麻疹很有可能是过敏体质导致的。此外，食物和药物也是诱导其产生的重要因素，常见的食物有鸡蛋、牛奶、蘑菇、海鲜等；药物主要有磺胺类、

青霉素、疫苗等。有时候，孩子到室外玩耍，碰到的动物皮毛、花粉、尘土等也都可能成为诱因。

对于荨麻疹，有效的预防更重要。我在门诊里就遇到过这样一个患儿。据他的妈妈讲，孩子每到夏天都要起一次荨麻疹，有时候一个暑假能犯好几次，孩子真是遭了好大的罪。我询问了孩子的饮食、过敏史、生活史等，终于发现了问题。原来孩子的老家在农村，每到暑假老人想孩子，就会把孩子接回去住几天。爷爷经常带着孩子到山上玩耍，很有可能由于皮肤接触感染了荨麻疹。我叮嘱孩子的母亲适量减少孩子接触山林草木的次数，果然，以后孩子患荨麻疹的次数就少了很多。

当然，大部分时间我们要想明确荨麻疹的病因并不容易，对过敏源的有效隔离就毫无头绪。这时候一些常规的护理工作就要做好。首先是饮食控制，也就是我们俗称的“忌口”。很多家长一看孩子生病了很难受，恨不得大鱼大肉地给孩子补补，这是极为错误的做法。孩子患了荨麻疹一定要少吃海鲜、蛋奶鱼肉等富含高蛋白的食物，过营养化很容易加重荨麻疹。家长最好给孩子多食用一些富含维生素的瓜果菜类。另外，切忌热敷患部。看着孩子身上一大块一大块的皮疹，有些家长就想当然地认为热敷有好处，最后却适得其反，孩子的荨麻疹很快蔓延，病情加重。因为热敷时很容易造成致病因子的大量释放，不利于疾病的恢复。最后，因为荨麻疹致痒的特点，孩子忍不住用指甲去抓挠患处，家长一定要及时修剪、清理孩子的指甲，防止里面蓄积了太多的细菌造成皮肤感染。

至于荨麻疹的治疗，还是应该到正规医院听从医生的建议。



汗疹，注意清洁和护理

汗疹，就是我们俗称的“痱子”。几乎每个宝宝都长过，尤其在夏季，天气炎热，孩子又得不到很好的散热时，起痱子是经常的事。其实痱子产生的原因很简单，简单地说，主要是皮肤表面的汗液增多堵塞了汗腺的导管口，汗腺里的汗液又不能正常排出，随着时间的延长，汗腺的内压越来越大，最终破裂，刺激周围的正常组织产生了丘疹。

汗疹主要好发于宝宝的额头、颈部、后背和腋窝等处。对于宝宝“长痱子”，家长们都有足够的经验，其中不少经验是长辈流传下来的方子，还有从网上找的各种攻略。我相信家长们在大方向上的把握都是不会出错的，及时地给宝宝通风散热是基本要求。今天，我主要把清洁和护理方面家长们容易忽略的细节讲一下。

说起“痱子”，我曾经在杂志上看过一则报道，里面暴露的问题也值得家长们注意。炎炎夏日，奶奶看着大孙子起了满身的痱子，心疼得要命，看着电视上讲的酒精可以降温，便从家里找了些酒精给孩子涂抹上了。没想到刚涂上

一会儿，孩子便开始哭闹不止，等孩子妈妈回来一看，孩子身上有一些痱子已经出现渗出的现象。再一检查奶奶使用的酒精浓度高达70%，真是典型的好心办错事。

那么到底能不能用酒精擦拭痱子呢？我的建议是不用！婴儿的皮肤娇嫩，酒精很容易刺激孩子皮肤，尤其是宝宝头部就更不能用酒精了，对宝宝身体有害。如果想给孩子消热，可以到药店里买专门的治痱子溶液，效果都是不错的。

孩子长了痱子，父母可以用清水给孩子多洗几次澡，但肥皂、香皂等就不要用了，碱性太大也容易给孩子的皮肤造成伤害。家长在给孩子洗澡的时候要注意长痱子的部位不要过多地用手触碰，防止戳破汗疹，造成感染。

其实，只要家长护理得当，宝宝完全可以不长痱子。孩子的基础体温本来就比大人高，夏天也很容易出汗，有时家长还可以看到孩子一觉醒来枕头都是湿的。这就需要家长多费点心，在宝宝睡着之后多给他翻几次身，让身体多透透气。家长在给宝宝选择衣物时最好选棉麻等散热较好的布料，痱子多数都是捂出来的，布料透气性不好也能让孩子长痱子。家长只要把宝宝通气散热的工作做好，痱子是不会成什么大气候的，一般只用外用药就能治愈。家长在外用药的选择上也要瞪大双眼，现在市面上出现了不少广告产品打着“纯天然，无公害”的旗号，但经过检查，发现里头含有大量的化学物质，很多还对人体有害。

总之，要想让宝宝的痱子去根，家长还是应该做好基础的护理工作，保持皮肤干燥是关键。



猩红热很可怕？ 带您来认识它

一提起猩红热，绝对能够让家长谈虎色变。尤其在幼儿园或者小学里，如果有一个学生得了猩红热，老师要连忙把周围的同学都隔离起来，原因无他，因为猩红热是能够传染的。近年来不断的有报道显示某幼儿园猩红热大范围流行。因此，我认为对家长进行猩红热有关知识的普及是十分有必要的。

猩红热的致病细菌是A族乙型溶血链球菌，因此猩红热整个发病过程必然合乎此细菌的特点。首先，这种致病菌体质还是比较顽强的，它抗冷不抗热，在0℃的气温下也能生存几个月，在60℃的环境下半个小时就可失去活性。所以父母为孩子预防猩红热，最好将其被褥或者贴身的衣物定期用热水浸泡。

当致病菌进入孩子的咽喉部后，首当其冲的就是咽喉部和扁桃体，致使咽部发炎和扁桃体脓肿，导致孩子发烧，严重时还可以引起颈淋巴结炎、中耳炎、败血症或者脓肿灶转移等。如果这时候家长用棉签轻轻擦拭孩子的喉咙，

很容易就擦下来一块渗出性膜，因此，中医又将猩红热称作“烂喉痧”。孩子的舌苔也会因为细菌的入侵产生特征性改变，发病伊始舌苔变黄、变白，有舌刺出现，两三天后舌刺明显，舌头呈现牛肉样的深红色，西医将之形象地比喻为“杨梅舌”。A族乙型溶血性链球菌除了能够引起以上的感染性病变之外，还能引起一些变态反应性疾病，简单地说，就是能够和孩子自身的抗体发生反应，造成心脏、肾脏等方面的疾病。

说了半天，猩红热为什么叫猩红热呢？这其实是医学家们根据其引发的典型皮肤反应而命名的。致病菌能够释放出一种红疹毒素，使皮肤产生弥漫性的点状红疹，从远处看，猩红一片。这种皮疹还是很有特点的，家长们只要仔细观察就会发现，皮疹高于皮肤，用手轻按疹子会褪色，皮疹之间的皮肤是正常的。在皮肤的褶皱处，皮疹分布的更加密集，有的甚至呈线状排列。

猩红热的发病是有潜伏期的，一般为两到三天，孩子刚开始可能只有发热或者咽痛的表现，很多家长都把这当做普通感冒治疗了。等过了潜伏期，孩子开始冒疹子，仍没有引起家长足够的重视，便有了全家感染猩红热的病例。家长怀疑孩子得了猩红热一定要及时到医院就诊。

目前临床上治疗猩红热首选的药物还是青霉素，研究表明，在猩红热发病的早期足量使用青霉素能够有效地缩短病程。即使在皮疹消退、体温下降之后还是应该继续使用青霉素，直到咽部发炎的症状彻底好转。家长们要注意，随意停药是危险的，除了很可能让猩红热卷土重来，还可能产生多种并发症。但有些少儿对青霉素过敏，所以家长不能自行用药，仍需由医生诊断，开具药方。



接触性皮炎， 对何物过敏是关键

孩子的皮肤比大人娇嫩，尤其处在贪玩好动的年纪，每天接触各种外来的物质，患接触性皮炎的风险还是比较高的。我经常浏览家长求助的网站，发现很多家长在网上求治疗皮炎的方子，却忽略了重点。所谓接触性皮炎，顾名思义，只有接触才会发病，只要弄清楚孩子对何物过敏，还是很容易避免发病的。

就举我身边的一个例子吧。我的一位老熟人某天在微信上问我，他3岁的女儿这几天总是喊嘴痒，嘴唇还开始起小泡，然后发了张照片给我。我一看，小姑娘口周发红，冒着星星点点的丘疹，仔细看看还有脱皮的表现，我当时就怀疑是接触性皮炎。问熟人孩子最近有没有吃一些特别的食品，他想了半天说前几天倒是吃了点芒果，这是孩子第一次吃芒果，觉得好吃还吃了不少。这是很典型的芒果性皮炎，不少人食用芒果之后都会出现此症状，找到了病因之后，我叮嘱熟人以后少给孩子喂食芒果，最起码这几年先控制一下。照办之后，孩子果然没有再出现类似的症状。

对于婴幼儿来说，因为尿布使用不当产生的接触性皮炎也不在少数。该皮炎的表现主要是宝宝的屁股上起了边界清楚的红色小丘疹，皮肤变粗糙，甚至会进展为疱疹。我见过最严重的尿布皮炎的表现是宝宝的屁股、大腿根、甚至是腹部都长满了小疹子，有的出现了严重的破溃表现。说实话，这真是家长的失职，因为尿布皮炎是完全可以避免的。除了选择质量过关的尿布之外，勤换尿布也很重要。现在市面上有很多尿布声称让宝宝一整天屁股干爽，是真是假还值得考究。

另外，还有一种接触性皮炎，想必家长们都很常见，而且会有切身体会。天干物燥的季节我们总是觉得嘴唇发干。大人一般会选择多喝水、或者泡点菊花茶来解决嘴唇发干的问题。孩子只知道直接用舌头舔嘴唇。舔完之后，湿润一会儿，过一会儿嘴唇又开始发紧了，没办法，那就再舔，如此反反复复就产生了舌舔性皮炎。舌舔性皮炎的主要表现是嘴唇周边出现小丘疹，干裂严重，有时也会出现脱屑的表现。再严重一点，嘴边会出现一个明显的“黑圈”，就是因为长期舔嘴唇造成的色素沉着。治疗这种皮炎的方法除了涂抹润唇膏，补充维生素C等物质，最重要的是要纠正孩子舔唇的坏习惯。这个习惯改正不了，再多的治疗方法都没有用。所谓“治病寻根”，对接触性皮炎很是适用。



脓疱疮？别乱动， 保持疮口清洁很重要

童童妈妈最近遇上了一件烦心事，四岁的童童脸上长了脓包，“入夏了，我常带着孩子晚上出去遛弯，小区里树多，童童的脸可能被蚊子叮了，回家后就起了个包。我当时没在意，孩子可能是觉得痒，总是用手去挠，前天早上起床我一看，不得了，脸上长了个大脓包，今天已经开始流黄水了”。

我上面提到的这个病例是脓疱疮较典型的发病过程，这种皮肤病在儿童中的发病率很高，好发于面部和四肢等，主要的致病菌是金黄色葡萄球菌和链球菌等。很多家长们一听脓疱疮就觉得肯定会流脓生疮，其实也不一定，脓疱疮产生的症状并非单一。大多数患了脓疱疮的孩子都会在皮肤上冒出一串小水泡，如果水泡破裂发生感染，才会留下类似蜜蜂巢穴般的黄色脓痂。

需要补充的一点是，脓疱疮是一种传染性的皮肤病，因此如果宝宝得了脓疱疮，家长一定要做好相关的防护工作。一般来讲，得了脓疱疮的孩子暂时就不要上幼儿园了，这既是对其他小朋友的保护，也是对孩子自身的保护。因为

幼儿园毕竟是个集体场所，小孩子之间的互动性也很强，孩子的皮肤防御功能本来就较差，玩耍打闹之间也很容易感染其他的细菌。宝宝使用后的东西就不要再给别人用了，或者要待消毒完毕后再使用。

一旦确定了孩子患了脓疱疮，家长最好将他的衣物进行消毒，再单独给他准备一个毛巾。如果孩子受感染的程度较重，我还是建议家长为其使用一些外涂的抗生素软膏。如果水疱没有破裂，还可以用药，起到收敛和保护皮肤的作用。如果孩子受感染的皮肤上有脓痂出现，家长可以用干净的毛巾蘸着清水擦拭一下。孩子得了脓疱疮，那滋味还是很难受的，开始会觉得皮肤瘙痒，等到水疱破溃流脓又会觉得皮肤发紧的疼。为了避免孩子像例子中的童童那样忍不住用手抓挠伤口，家长可以涂完药后将感染的皮肤用纱布轻轻敷住。同时，要记得修剪一下孩子的手指甲，防止指甲内的细菌侵入伤口，引发进一步的感染。

其实，脓疱疮并没有像家长们想象的那么可怕，经过了上述的处理步骤，90%以上的脓疱疮都会得到有效的控制。如果孩子感染了三四天，即使用药也没有好转的迹象，我建议家长还是到医院进行相关的检查，比如提取孩子感染部位的皮肤标本进行细菌培养，看是否混入了其他的病菌，再对症用药。如果脓疱疮处理不好很可能会留疤的，家长们还是应该谨慎对待。



手足口病到底是什么？ 带您揭开它的真面目

因为前几年手足口病的一次大规模流行，导致不论是街头的宣传告示栏，还是网上的微博、贴吧都对其有很多报道。相信不少家长也依靠这些途径对手足口病有了大致的认识。确实，手足口病是个特别值得注意的儿童疾病，它在儿童中的传播较为流行，成年人的患病率却很低。它何以流行？何以让人提防不已？下面就让我为各位家长揭开它的神秘面纱。

手足口病主要是由肠道病毒引起的，因能够致病的肠道病毒种类繁多，且做细菌培养耗费时间较长，医生判断疾病的主要依据还是临床症状。

顾名思义，孩子患了手足口病之后主要会在口腔、手部及足部产生绿豆大小的疱疹，疱壁较薄，周围有红晕，部分患儿会产生疼痛感，但一般不会出现瘙痒，这也是和湿疹等其他皮肤病的一种区别。除了长疱疹，孩子还会出现类似于感冒的发烧的表现，在一般情况下，病情持续两周左右便会好转。但也可能产生严重的并发症，而且并发症的累及范围几近全身，呼吸系统、循环系统、神经系统等都可能受到波及。据相关报道显示，患手足口病的孩子出现脑疝、脑膜炎、肺功能异常及循环紊乱的概率也会上升。

此外，手足口病最遭人痛恨的一点是它是一种传染性的疾病，很容易引起集体环境下的大规模流行，而且其传播途径多种多样，饮食、飞沫或者接触传播都会致病，可致病的病菌可谓无处不在。

在这里，我要提醒各位家长注意的一点是，孩子得了手足口病不一定非要在手、足、口处生疱疹，疱疹可能只产生于上述三者之一，或者还累及至别处，比如臀部、肛门处或者四肢等。家长一定不能简单地把疱疹产生部位作为疾病的判断依据，这是很荒唐的做法，也很有可能拖延孩子的病情，造成不必要的风险。我就曾遇到过这样一个糊涂的家长，在前段时间手足口病肆虐的时期，幼儿园里出现症状的小朋友都被安排回家隔离治疗。因为他的孩子在幼儿园里一直没有精神，还有些咳嗽、流鼻涕、头疼的症状，老师为了谨慎起见，也让孩子回家休息。孩子回家后的第二天就喊嗓子疼，恰巧赶上那几天降温，粗心的家长就认为孩子只是单纯的感冒了。第三天，孩子还是喊着嘴疼，妈妈查看了孩子的口腔，发现起了几个小水泡，但看看孩子的手、脚都没有事，就认为孩子只是因为免疫力低下长口疮了，根本没想着孩子得了手足口病。直到孩子发烧没办法到医院治疗时，家长还是联想不到孩子得了手足口病，被医生告知后，家长还是一脸茫然，缓过神来才觉得后怕。

孩子患了手足口病，隔离最重要。家长对于孩子日常接触过的玩具要做好消毒工作，碗筷也要专门备用，适时消毒；不要带着孩子到人群密集的地点，为了防止病菌的再次侵犯，也是为了保证其他人不受传染；要保持孩子长疱疹部位的干净卫生；饮食则要以清淡温和的食材为主，麻辣、甜腻等刺激性较大的食物就不要给孩子吃了；另外，家长一定要及时处理孩子的粪便，保持孩子臀部的干燥卫生，不要给病菌二次流行的机会。

第七章

眼病说来就来——
保护孩子明亮清澈的眼睛



发现这些情况， 孩子可能有眼疾

假如有人夸您家孩子有一双水汪汪的大眼睛，您可先别急着高兴，宝宝可能患有新生儿泪囊炎。假如您发现孩子的眼球偏大，呈现青灰色，瞳仁也大，要考虑孩子是不是患有先天性青光眼，要及时到医院检查。眼睛是心灵的窗户，马虎的父母如果注意不到孩子眼睛中的小细节，很容易铸成无法弥补的大错。

0到6岁是孩子视力发育的关键时期，我在这里提醒各位家长朋友，当您发现以下这些情况时，孩子可能有眼疾。

一、最基础的发现途径就是观察孩子的眼睛颜色

疾病一：先天性白内障。关灯后，父母可以用手电筒弱光短时照射孩子的眼球，若发现瞳仁呈白色或灰白色，要小心宝宝是否患有先天性白内障，及时到医院确诊。根据相关的临床证据，先天性白内障手术的最佳时期是2到3岁，最迟不超过5岁。早发现早治疗，孩子眼中的世界才能阳光灿烂。举我周围的一个例子吧。我有一位好朋友，她的孩子一岁半了。有一天她忽然给我打电话，

声音里都带着哭腔，说在给宝宝检查眼睛的时候发现瞳仁不对劲，之后到医院检查，果然是先天性白内障。后来手术的治疗效果很好，现在宝宝已经4岁了，特别聪明可爱，朋友也很感慨，如果当时家长不注意，很可能就把孩子的一生给耽误了。

疾病二：先天性恶性视网膜母细胞瘤。关灯后，当父母用手电筒照射宝宝的眼球时，发现孩子的瞳仁有黄色的反光，像猫眼一样，这时可千万不要大意，这种现象不是自然变异，说明孩子很有可能患有先天性恶性视网膜母细胞瘤。这种肿瘤恶性度极高，有家族遗传的倾向。如果发现的早，在疾病的一二期趁肿瘤还未侵及颅内时摘除眼球，宝宝还是有生存希望的。

疾病三：急性虹膜炎。宝宝出生之后，如果您突然发现其眼白变红，瞳仁变小（与其他同龄孩子相比），要小心他可能患了急性虹膜炎。该病病因多样，是一种自身免疫性疾病，也是导致宝宝失明的常见病因，一经发现，就应该及时就诊。

疾病四：急性角膜软化症。当孩子存在饮食不当，消化不良或消耗性疾病如肺炎、麻疹等时，眼球灰暗无光泽，外侧的白眼珠上有瓷白色的泡状物，轻轻擦拭不能去除。医学术语是毕托氏斑，主要见于维生素A缺乏症，是急性角膜软化症的初期表现。建议各位父母发现此症时不要拖延，因为它也可引起角膜穿孔，最终导致失明。

二、孩子视物姿势决定眼睛是否健康

当您发现孩子在玩耍时，总喜欢把眼睛贴近玩具看，让玩具放得稍远一点

都不行，孩子有可能患有先天性高度近视。当孩子总喜好偏头转面地看东西，您也要及时带孩子去检查，他有可能患有高度近视，眼肌麻痹或者晶状体异位症。当孩子的眼球总是摇摆不定，没有静止点，目视远方时喜欢歪头，您要小心孩子有可能患有先天性眼震颤。

此外，当孩子患有眼疾时，还有其他一些异常的表现，比如遮眼无反应，喜欢用力揉搓眼睛，叩打两侧头部，直视亮光时无不适感，做父母的发现孩子有这些异常举止时，要及时带孩子就诊，早诊断早治疗，不要因为自己一时大意造成孩子的终身遗憾。



视力偏低， 就是近视吗

我曾在报纸上看过这样的报道，湖北武汉的一位家长发现孩子最近视力下降得厉害，理所当然地认为孩子有近视眼。带着孩子去配了眼镜之后，视力却下降得越来越厉害。直到一天早晨被孩子撕心裂肺的哭声叫醒，原来一觉醒来孩子发现自己失明了！到医院检查一看，哪里是孩子近视，而是脑肿瘤压迫到了视神经！最终，尽管颅内手术做得很成功，保住了孩子的命，但从此，五彩的世界却与他隔绝了。

这是一个多么惨痛的教训，各位家长朋友，当您发现孩子视力偏低时，一定要先确认，孩子真的是近视吗？如果不是，还有哪些原因可以导致视力偏低呢？

原因一：假性近视。顾名思义，假性近视并不是近视。在一段时间内，孩子用眼过度，长时间地盯看近处，导致调节眼睛的睫状肌过度收缩，甚至痉挛，就可以产生假性近视。这种情况各位家长并不用过分担心，叮嘱孩子多看远处，保持眼睛的放松，一般视力都会恢复。

原因二：弱视。弱视的发病率一般在3%左右，仅出现在少儿视觉还未成熟的婴幼儿时期，这是一种功能性病变。孩子的眼球和视觉通路都是正常的，只是最佳矫正后的视力相较于发育中的正常视力偏低。目前治疗弱视的方法也很多，年纪越小，治疗效果越好。关键是早发现，早治疗。

原因三：病毒性角膜炎。对于一些免疫力较差的孩子，如果感冒后没有及时治疗，就有可能引起病毒性角膜炎，甚至会出现虹膜炎和继发性青光眼等。该病最主要的特点就是易复发，发作一次孩子的视力就下降一次，多次反复，孩子就有失明的危险。因此及时抗病毒治疗，提高免疫力是预防病毒性角膜炎最重要的方法。

原因四：视网膜动脉阻塞。造成阻塞的原因主要有动脉硬化、痉挛、动脉周围炎症、栓塞等，一般好发于老年人。但根据近年来的资料显示，该病在儿童中也有一定的发病率，临床表现很有特异性，主要症状有无痛性的视力突然丧失，一过性的黑朦并可以自行恢复，如果治疗不及时有可能造成永久性的失明。

原因五：颅内肿瘤。当孩子出现急性无痛性的视力下降，做家长的一定要留心，及时到医院就诊，因为这很有可能是颅内肿瘤压迫了视神经，千万不要像文章开头中的父亲一样悔不当初。

还有一些原因在前一小节中已经提过，如先天性的青光眼、急性虹膜炎等，视力偏低不等于近视眼，请不要随随便便地就带孩子到眼镜店配眼镜。如果发现孩子的视力偏低，您应该带其到正规的医院检查，排除其他病因干扰，这才是负责任家长的表现。



如果是真性近视， 眼镜该戴就戴

我身边经常有这样的家长，孩子明明已经是真性近视了，却因为年纪太小的缘故不愿意给孩子戴眼镜。甚至不知道从哪里听说了一些谣传“越戴眼镜、眼镜度数越高”“戴的时间长了会导致眼球变形”，导致家长陷入了很大的误区，孩子的近视眼度数也越来越高。那么，是不是近视了就一定要戴眼镜？戴不戴眼镜所依据的科学道理是什么呢？

首先，我们先来明确一下定义，什么叫做真性近视？真性近视是指在使用相关麻痹剂如阿托品散瞳之后仍然存在的近视，即外界物象通过眼球的屈光系统成像在视网膜的前面，在进行眼底检查时，可发现相应的病理改变，这是器质性的改变，不可以自然恢复。所以，那些认为孩子得了真性近视可以自己恢复的家长，你们的想法是错误的，真性近视与假性近视的区别就是不可以自然恢复。

那么，问题来了，真性近视是不是必须要戴眼镜呢？答案是该戴就得戴！眼镜的主要作用就是使物体成像在视网膜上，让睫状体能够保持一定的调节能

力，避免其收缩过度或者痉挛，只有这样才能阻止近视的加重，形成一个良好的循环。至于传言中所说的“越戴眼镜度数越高”，则完全没有科学依据。眼镜度数的加深是由眼球的发育特点决定的。其实在18岁之前，我们的眼球一直都在发育的过程中，如果在这期间用眼过度，长期近距离地看东西，就会增加眼球的前后径距离，和戴不戴眼镜没有关系，相反，如果不戴眼镜，孩子的近视才会越来越重。

“戴眼镜时间长了会导致眼球变形吗？”确实我们身边存在很多这样的例子，长期佩戴眼镜的人把眼镜摘掉之后，我们会发现他双眼突出变形，眼球浑浊，目光甚至有些许呆滞，俗称“青蛙眼”，十分影响颜面。不少人认为这是由于长期佩戴眼镜的缘故，事实不是这样的。即使是不戴眼镜，随着眼睛疲劳加重，不注意用眼节制，同样会使眼轴变长。而且，眼镜有一定的美容效果，凹透镜可以使眼睛看起来比实际小一些，从而使“青蛙眼”不再那么明显。

“可怜天下父母心”，当看见孩子小小的年纪就要戴上厚厚的眼镜片，做父母的心里肯定也不好受。我们可以通过一些科学的方式缓解孩子的用眼压力，比如让孩子课间做眼保健操，养成凝视远方的习惯，平时的饮食注意多吃些富含维生素、蛋白质、钙、磷、锌、铬等食物。只要养成了良好的用眼习惯，孩子的近视眼度数就不会越来越高。



假性近视， 其实根本不是近视

很多家长存在这样的疑惑，什么叫假性近视？假性近视到底是不是近视？之所以会这样问，还是因为大家对假性近视形成的机制不清楚。如果您了解机制，就会明白假性近视为什么不是近视了。

假性近视形成的原因其实很简单。我们的眼睛在看近处的东西时，睫状肌要保持一个收缩的状态，晶状体变凸才能使物体成像在视网膜上。这种状态维持的时间过长，即用眼过度时，睫状肌就会产生持续性的痉挛。这时候我们再向远处看时，睫状肌一时适应不了，还是维持一个收缩状态，就会产生类似近视的感觉，即假性近视，是一种功能性调节障碍。打个简单的比方，可能并不是很贴切，只是为了家长们理解。不知道各位家长有没有这样的体会，如果你蹲下的时间过长，突然起身，眼前瞬时会有一种黑朦的感觉，过不一会儿就恢复了，这就是因为血流来不及供应大脑，机体适应不了大脑暂时性缺血做出的反应。同理，假性近视也是这样。长期视近物造成的睫状肌收缩过度，突然向远处眺望时，睫状肌来不及反应，还会维持一段时间的收缩状态，假性近视由此而来。

有的家长也会问，是不是眼睛度数低就是假性近视呢？答案是未必。孩子到底是假性近视还是真性近视，可不是由您说了算的，要到医院做专业的检查。通过在近视的状态下使用睫状肌麻痹药，近视现象消失就是假性近视。尽管现在也有很多专家提倡假性近视也需要配戴眼镜。但一般而言，只要平常注意保护眼睛，假性近视一般不需要配戴眼镜，只要防护合理，完全可以恢复到正常视力。

现在的孩子课业负担重，偏偏吸引他们注意力的外界事物又有很多，很多孩子都是因为长时间地沉溺于网络游戏、电视等导致用眼疲劳，从假性近视慢慢演化为真性近视。当孩子的眼镜牢牢地扣在鼻梁上，体会到了戴眼镜的不舒服，才开始后悔，但为时已晚。所以我在这里提醒各位家长朋友，不要觉得孩子是假性近视可以自行恢复，就麻痹大意。要时刻提醒其在生活学习中注意用眼适度，养成良好的用眼习惯。

此外，据相关的临床证据表明，偏食的孩子更有可能引发视力下降，这一点往往会被父母忽略。正值发育的孩子，体内对各种营养元素要求都很高，营养摄入要均衡才能茁壮成长。但有的孩子却喜挑食、偏食，对一些维生素、微量元素的摄入严重不足，这些元素中有很多对眼睛发育都有帮助。所以，家长朋友要及时纠正孩子挑食的坏习惯，全面杜绝近视的发生。



孩子眼睛浮肿， 请确认他没有肾病

我经常对带孩子看病的家长说的一句话是：“你们不光是孩子的父母，管他吃住，还应该是孩子最好的医生，能够及时发现一些微小病症，守护孩子健康。”事实确实如此，很多父母就是因为没有注意到孩子发病的一些小细节，使孩子日后遭了很大的罪，受了很多不必要的痛苦。比如本节要说的眼睛浮肿，看着是个很普通的症状，可能很少有家长能对其引起足够的重视。然而，各位家长朋友您知道吗，眼睛浮肿可能是孩子肾脏出现问题的先兆。

我在门诊中曾遇到过这样的一个患儿，刚过5岁生日。她来就诊时全身的浮肿表现就特别明显了，尿常规化验结果尿蛋白+++，影像学检查还发现了部分胸腔积液，病情可以说是相当严重了。我立刻给她办理了住院手续，然后询问家长：“孩子病情这么重，之前有治疗过吗？”家长竟然说没有，“那你之前就没有发现孩子身体有异常表现吗？”“这孩子老是肿眼泡，肿了半年多”。唉，我当时的感觉就是真为这孩子心痛，摊上这么粗心的父母。住院后经过详细的检查，结果是肾病综合征合并肾衰竭，孩子的后半生只能通过透析维持了。

肾病综合征发病的时候没有明显的诱因，产生的病因也不是很清楚，大部分可能是由于病毒感染引起的，常见的四大临床特点是：大量蛋白尿、低白蛋白血症、高脂血症、明显的水肿。眼睛浮肿一般是肾病最先发出的症状，因为眼睑处的皮肤是我们全身最为轻薄的，很容易引起水分的蓄积。如果家长在这一期间能够及时发现不对劲，该病的预后还是很不错的。若没有经过治疗，水肿以后就逐渐蔓延全身，呈现凹陷性，严重的可能产生胸水和腹水。对孩子来说，反复抽胸腹水的过程真的是特别痛苦。临床上患有肾病的孩子抵抗力都特别差，呼吸道感染，电解质紊乱等都很常见，急性肾衰竭就是其中最为严重的并发症，而且好发于儿童，一旦发生，除了透析没有什么好办法。

当然，不是所有的眼睛浮肿都和肾病有关，导致眼睛浮肿的原因还可能是孩子睡前喝水太多。如果孩子在睡觉之前喝了很多的水，又没有适当地排出，平躺时很容易引起眼睛水肿，所以睡前家长最好叮嘱孩子不要喝水。另外缺乏维生素D也可能导致眼睛浮肿，这种情况可以给宝宝服用适量的鱼肝油减轻症状。

经过以上的分析，希望各位家长朋友们如果发现孩子有眼睑水肿，又不存在前一天晚上喝水过多，睡眠不好，有过哭闹、缺乏维生素D等情况，最好还是带孩子到医院看一下，开个尿常规化验，看看是不是肾脏出现了问题，不要怕麻烦。没有问题更好，一旦出现问题可以及时解决，孩子少遭罪，您也少受累。



麦粒肿、霰粒肿， 热敷加排脓

正值贪玩好动的年纪，孩子总喜欢用自己的小手去探寻这个美妙的世界，摸摸这，摸摸那，一不小心就染上了细菌和病毒。玩累了，擦把汗，不小心碰到了眼睛。过不几天，眼睛周边就长出了一个隆起的异物，上面还冒出个白点，这就是麦粒肿。霰粒肿从表面上看与麦粒肿很像，但两者的形成原因与治疗方法还是有差别的，下面就让我们具体了解一下。

麦粒肿又俗称“针眼”，多见于幼儿和青少年，是因为睑板腺或者睫毛毛囊周围的皮脂腺被葡萄球菌感染所引起的急性化脓性炎症，往往会伴有红、肿、热、痛的症状，还能出现黄色脓点。如果能得到及时治疗，麦粒肿很快就能治愈。在早期可以给孩子进行常规的消炎治疗，滴消炎眼药水，涂消炎眼膏都是可以的。期间辅以温水热敷，通过改善局部血液循环，促进炎症吸收。具体方法是把毛巾浸热水后稍微拧干，以孩子能接受的温度为限，直接把毛巾放在脓肿处，每天进行两到三次，每次20分钟左右。若耽误治疗，出现了全身症状，这时就要加用抗生素了。若已化脓，就需要带着孩子到正规医院及时切开排脓。很多家长一听说要在眼睛上进行操作就异常担心，其实大可不必。如果

顺利，排脓处理仅仅需要几分钟而已，在表面麻醉的情况下就可以操作，且不会留下疤痕，对视力和眼睛外观都没有影响。

霰粒肿在中医上称为“胞生痰核”，是一种慢性炎症性的肿物，主要是由于睑板腺的排出管道受堵，腺体分泌物异常聚集形成的，与麦粒肿不同的是它一般不伴有疼痛，也好发于幼儿及青少年。在霰粒肿形成的早期与麦粒肿一样，通过热敷理疗的方法就可以起到很好的效果。但若保守治疗无效，必须及时手术治疗。我就曾见过这样的家长，总是担心手术对孩子眼睛有影响，医生明明已经很明确地告诉他保守治疗效果不大，他仍坚持，直到最后转化为肉芽肿破溃之后才追悔莫及，孩子不得以只能进行全麻皮肤修整手术，留下了永远的伤疤。

另外，我在这里着重提醒各位家长朋友，不论是麦粒肿还是霰粒肿，切忌挤压脓头！我们的眼睑周围存在着丰富的血管网，眼静脉直接与眶内静脉和颅内的海绵窦静脉相通。如果一不小心将细菌或者脓包挤入这一丰富的血液循环中，后果不堪设想，到时孩子有可能存在生命危险。



红眼病,先别忙着滴药水, 罪魁祸首应抓到

各位家长朋友,如果您的孩子已经上了幼儿园,相信“红眼病”这个词您一定不会感到陌生,这种眼病有相当高的传染性,往往是一个孩子得了,周围的孩子都不能幸免。近来某地区也出现了“红眼病”集体爆发的现象。当孩子得了“红眼病”,作为父母不能一味地焦虑担忧,寻找正确的治疗方法,做好相应的消毒预防举措才是上策。

“红眼病”的学名叫做急性卡他性结膜炎,主要是由细菌或者病毒感染引起了结膜充血,分泌物增多,晨起时分泌物粘连导致睁眼困难,而且时常会伴有疼痛。常见的致病菌有葡萄球菌、肺炎链球菌、流感杆菌等。病毒有腺病毒、柯萨奇病毒等。这些都是传染性极强的病原体。一般情况孩子只要接触到病人眼泪污染过的东西,比如脸盆、毛巾等,就可以被感染,并于几个小时后发病。因此,尽管治疗很重要,预防隔离工作更重要。

举身边的一个例子,我楼下住户家有一个4岁的孩子,前一阵在幼儿园里被传染上了红眼病。因为父母上班忙,孩子一直是由爷爷奶奶照顾。老两口对

孩子照顾可谓是无微不至，按时滴药，没落下过一次。可四五天过去了，孩子的病情还是不见好转。一问才知道，原来爷爷奶奶把消毒这最关键的一步给忘了，到头来孩子病没好，自己也差一点得了红眼病。

所以，要想从根本上杜绝“红眼病”家长一定要把宝宝用过的毛巾、脸盆、玩具等物件彻底消毒。在给孩子滴药后，要仔细洗手，至少要洗3遍，才能接触别的物体。尽量使用一次性的卫生纸擦拭孩子眼周的分泌物，以避免手帕消毒不完全导致二次感染。

既然明白了消毒隔离的重要性，下面我就向各位家长朋友简单地讲解一下治疗方法。红眼病的治疗其实并不复杂，主要以局部用药为主，使用一些含有抗生素和抗病毒类的眼药水一般都会有比较好的效果。在刚开始发病的时候，眼药水要勤滴，每隔半个小时滴一次，直至症状基本消失。这时候各位家长朋友要注意，不能立刻停药，而是应该适当减少滴眼次数并维持几天，不给细菌病毒任何再次繁殖的机会。以前就有这样的例子，有的家长心急，看着孩子好像没事了就把眼药水收起来了，过不了多久孩子又被感染。

关于眼部分泌物的清洗，家长也要做好消毒措施。最简单的消毒办法就是煮沸，将材质较为柔软的纱布放入沸水中煮40分钟左右基本就能杀死细菌。待纱布放凉后蘸取生理盐水轻轻湿润孩子的眼部，擦去分泌物，要注意整个擦拭动作要温柔，一定不要碰及眼球，防止角膜受损。

相信您只要做到了“治疗”“预防”两不误，红眼病其实也没有那么可怕。



无论先天后天， 白内障重在预防

我们都知道，白内障是老年人的常见眼疾，儿童白内障往往是家长的知识盲区。很多家长听说自己孩子得了白内障，都表现出一副不敢相信的样子，孩子也能患白内障？其实孩子不但可能患白内障，还分为先天性白内障和后天性白内障。但无论先天还是后天，可以肯定的是，对孩子而言，患了白内障相当棘手。

由于儿童白内障是严重的致盲性眼疾，一经发现必须要进行手术治疗。很多家长一听说孩子要在眼上动刀，焦虑得不知如何是好。毕竟孩子年纪还太小，手术承受能力比不了大人，而且任何手术都有风险，尤其是眼科手术如此精细，稍不留意可能影响孩子一生。这些想法都是有道理的。因此，在这里我要着重讲一下有关儿童白内障的预防，从源头入手看如何才能防止孩子患白内障。

先天性白内障一般是由两种原因导致的。其一是遗传。据有关资料显示，先天性白内障有常染色体显性遗传的倾向。也就是说，假如父母一方有家族白内障史，孩子则有很大概率患病。针对这种病因的解决办法是，如果夫妻一方有白内障家族史，准妈妈在怀孕中期应做羊水穿刺检查，这时候如果医生告知

您胎儿携带有显性治病基因，那么最好的办法就是终止妊娠。毕竟，做家长的不仅是要赋予孩子生命，更应该给予他一个健康的人生。其二就是细菌病毒入侵母体。母亲怀孕的前三个月是胚眼形成的关键时期。在这一期间如果准妈妈不慎遭遇了流感、风疹、麻疹等病毒的侵袭，肚子里的宝宝往往也不得幸免。此外，宠物身上的病菌也应引起准爸妈的高度警惕。孕期是人体免疫力下降的时期，如果孕妇长期与宠物接触，也很可能会被宠物身上携带的病菌感染。由此看来，孕妇在怀孕期间，尤其是前三个月一定要注意保护自己，提高免疫力，随天气及时增减衣物，均衡饮食做到营养搭配。这样做不仅是为了预防宝宝的先天性白内障，也是为了阻止其他能够致畸的疾病。至于饲养宠物这件事，我的意见是能不养则不养。如果您实在是割舍不下，那么一定要定时给宠物消毒，打疫苗。即便如此，准妈妈还是少接触为妙。

至于后天性白内障一般是指外伤性白内障，是由于外力作用于眼球，导致晶状体发生浑浊。尽管此类白内障发生的概率较小，但每每发生，伤情都很复杂，治疗难度相当大，80%以上能够合并感染，需要引起各位家长的足够重视。

我在电视上看过这样一则报道，两个孩子在一起玩耍打闹，其中一个小孩不注意把玩具枪子弹打到了朋友的眼上，家长赶忙带着受伤的孩子到医院检查，诊断结果是白内障合并感染，必须马上手术，最终孩子的眼睛保住了但也留下了终生残疾。双方父母为此闹上法庭，原本和睦的两家人也变得形同陌路。其实，这本来都是可以避免的悲剧啊。因此，家长要从小培养孩子的护眼习惯，教育孩子禁止携带锐器打闹，玩要有度，注意保护自己，也尽量不要为孩子购买存在安全隐患的玩具（比如男孩子常爱玩的玩具枪、弹弓等），即使要玩，也必须做好防护措施，如戴防护面具等。



第八章

鼻炎哮喘很难受——
孩子防敏怎么办



鼻塞≠鼻炎，喘≠哮喘

“医生，我的孩子总是鼻子不通气，是不是得鼻炎了？”“医生，我家孩子稍微走点路就有些喘，我很担心他得哮喘啊。”每每听到有家长这样问，我真是觉得有些啼笑皆非。因此，我认为很有必要给家长们进行一次科学普及。家长们要知道，鼻塞和鼻炎是两回事，喘和哮喘也不沾边！

首先我讲一下鼻塞和鼻炎的关系，以及什么叫做鼻炎及发作时的症状有哪些。

鼻炎主要是指由于细菌病毒等入侵致使鼻腔黏膜及黏膜下产生的炎症。与成年人的鼻炎症状相比，小儿鼻炎多不典型，症状也多种多样，比如鼻子发痒、流清涕、鼻塞流泪，同时可以伴有头疼、发烧、咳嗽等，部分孩子也有可能伴发中耳炎。所以，家长朋友们，尽管鼻塞是鼻炎的症状表现之一，但不能说鼻塞就是鼻炎。其实能够导致孩子鼻塞的原因有很多，最常见的就是感冒，孩子的免疫系统与成人相比不够完善，被细菌病毒感染之后，鼻黏膜会产生急性充血水肿反应，导致鼻塞症状出现。还有一种较为常见的原因就是鼻痂堵塞，有的小孩子不会自己清理鼻腔，他本身没有这个意识，再加上做家长的也不注意，时间长了就使得鼻黏膜正常分泌物逐渐积累，变硬后形成了鼻痂，孩

子就有了鼻塞的表现。再有就是鼻炎导致的，孩子对某种东西过敏，产生了过敏性鼻炎，或者伴随上呼吸道感染产生的急性鼻窦炎等都会引起鼻塞。

孩子对疾病的承受力不比大人，成年人可能觉得鼻塞不是个事，但孩子往往会表现为哭闹，夜不能睡等。这时候就需要家长有足够的耐心，千万不要病急乱投医，把鼻塞当鼻炎治了。如果您认为孩子鼻塞的症状是由鼻炎引起的，不要怕麻烦，我还是建议您到正规医院为孩子进行专业检查。

说完了鼻塞与鼻炎，很多家长还想知道的是，到底什么是哮喘及小儿哮喘的症状有哪些。哮喘是支气管哮喘的简称，是一种儿童最为常见的慢性呼吸道疾病。该病的特点就是好反复，孩子哮喘发作时往往呼吸急促，大口喘气，有的还伴有咳嗽等。尤其在晚上，哮喘发作频率更高，但是多数可以自行缓解。值得强调的是，孩子哮喘发作时往往有特定的诱发因素，比如尘螨，动物毛发，花粉，甚至鸡蛋，牛奶等都可以是过敏原，再比如天气骤凉，运动，药物等也都可以导致哮喘发作。

至于孩子好“喘”的原因就很多了。如果您发现孩子总是憋喘，时常有呼吸不顺畅的情况，除了要怀疑哮喘，还要考虑孩子的心脏功能是否良好。因为心脏是人体的血泵，血中携带着氧气，孩子憋喘就说明供氧不足，很有可能是心脏功能出现了问题，建议到医院里做个心电图排查一下。再一个原因就是孩子体质虚弱，运动时携氧不足发生的憋闷情况。如果是这种原因造成了孩子的“喘”，相信我不说父母都知道该怎么做了。父母平日里要有意识地加强孩子的体能训练，饮食上多加注意，尽量做到营养搭配饭菜，相信经过一段时间的调整，孩子憋喘的症状就不会那么明显了。



鼻塞打鼾？ 找到原因很重要

很多细心的家长发现，自家宝宝在睡觉时竟会发出成人一般的打鼾声，多加留意后发现，孩子的睡眠质量似乎也不太好，不是无意识地紧皱眉头就是乱踢四肢，甚至严重时一晚上会出现几次呼吸暂停的症状。这到底是怎么一回事呢，针对萦绕在家长脑海中的这个问题，我今天就来解答一下。

其实，孩子打鼾，有可能是鼻炎在作祟。相信大家都有这样的体验，当我们感冒上医院时，医生都会常规地检查一下我们的扁桃体是否有肿胀。其实不光是扁桃体，感冒时位于扁桃体中间的腺样体同样也会肿大发炎。对于不足14岁的孩子来说，他们这两种腺体本来就比成年人大一些，虽然在正常情况下不至于影响呼吸，然而一旦遭遇流感入侵，炎症就会导致腺体肿胀肥大，堵住后鼻孔，鼻塞症状由此而来。当然，随着感冒的好转，鼻塞会逐渐消失。但由于孩子的免疫系统还未完善，有的孩子一年感冒六七次是常事，每次感冒扁桃体和腺样体就会肿胀肥大，然后恢复正常，再肥大，再恢复正常。终于有一天，这两种腺体选择了罢工，不再恢复正常，而是选择肥大增生，堵住后鼻孔，致

使细菌和黏液排不出去，逐渐引起了鼻炎。孩子只能选择张口呼吸，睡觉便开始打呼噜。

有的家长以为打呼噜的孩子睡得香，恰恰相反，不信我给您举一个实实在在的例子。有一个9岁的小孩，特别聪明伶俐，大考小考都稳居班级前茅，总之成绩特别好，是老师面前的“小红人”。然而有一天家长上班时却接到了班主任的电话，说孩子竟然在班上睡觉，还连睡了好几节课。很多老师都反映说孩子这些日子的精神状态特别不好，上课总是没精打采的，简单的提问也答不上来，叮嘱家长回家查明情况。于是回家后朋友就质问孩子为什么要上课时睡觉，孩子回答说很困。“咦，怎么会困呢？我都听到你打呼声了，怎么会没睡好？”事后带孩子到医院去做检查，结果是鼻炎！这才是导致孩子犯困的罪魁祸首。

那么，家长就要问了，应该如何阻止鼻塞打鼾的现象呢？实话实说，尽管目前有多种治疗手段，包括腺样体切除等，但我还是认为预防重于治疗。毕竟鼻炎的发生需要一个过程，扁桃体、腺样体也不会一下子肿胀变形不能恢复。家长想要减轻孩子的病症，必须从源头抓起，真正提高孩子的免疫力，平时加强对孩子的体能锻炼。可以带孩子一起参加晨练，游泳，慢跑等，既能培养亲子感情，又能锻炼身体。培养孩子不挑食，不偏食的良好习惯，保证营养的均衡摄入。这样，即使遭遇病毒入侵，也能大大降低感冒的风险，不给鼻炎可乘之机，让孩子在晚上也能够安然入眠。



孩子易过敏？ 这些东西是真凶

春天暖阳，草长莺飞，面对着一派生机勃勃的景象，很多家长愿意挑一个天气晴好的日子带孩子春游赏花。一方面让孩子感受一下自然赐予的美好，另一方面可以增加孩子的见识。家长的出发点固然是好的，但是，春游过后，很多家长发现孩子过敏了，这到底是怎么回事呢？

每年开春之后，一大波的家长就会带着孩子到儿科就诊，原因无它，就俩字——过敏。前几天我出门诊就遇到一位家长带着6岁的女儿来看病。就诊时孩子脸上长满了红色的小疙瘩，我再帮她仔细一查，发现腿上、后背、前胸都密密麻麻地红了一片，这是很明显的皮肤过敏表现。我询问过家长后才知道，原来这位家长昨天刚带着女儿到公园赏花了，“孩子玩得很开心，但是不一会儿，我就发现她脸上有点起小疹子，也没太在意，等到晚上时孩子哭闹不停，才发现不太对劲，原来那一星半点的小疹子长满了全身。”

于是，家长疑惑了，到底什么东西引起了孩子的过敏？

其实，能引起孩子过敏的东西五花八门，这个病例中的过敏原就是花粉，很多孩子接触花粉时就会有过敏表现。与花粉类似的还有柳絮。春天里漫天飞舞的柳絮，相信对北方人来说不陌生。这些细絮如果碰到了脸上，皮肤较敏感的人很容易有过敏表现。孩子的皮肤更为娇嫩，对过敏原反应往往也更为强烈。除了皮肤上会有过敏表现，可能还会产生打喷嚏，鼻痒等。

此外一些食物也能导致孩子过敏，首先就是海鲜类。螃蟹、海虾、深海鱼类等海产品都富含高蛋白，这也成了家长为孩子补营养的不二之选，恨不得让孩子吃得越多越好。然而，面对父母的一片善举，孩子可能并不领情，因为他的身体会立马产生过敏反应，孩子身上会起一片一片的小红疹子，奇痒难耐，最后只得到医院就诊，得不偿失。再有就是一些蔬菜，比如扁豆、毛豆、木耳、蘑菇、香菜等都是已经证实了的过敏原，当孩子在食用这些蔬菜时，家长们一定要留心观察，如果孩子出现某种不适的表现，就要考虑孩子是不是过敏了。

还有一些过敏原就是粉尘、尘螨、动物皮毛等。随着季节的轮换，我们都要更替衣物，但如果衣服在柜子里存放时间过长，拿出来后也没有经过认真地消毒晾晒，很容易成为尘螨的聚集地。孩子皮肤娇嫩，也容易被尘螨等侵袭，一旦接触了这类衣物，除了身上会有一些特异性皮炎表现，还可能诱发急性发作的过敏性哮喘。

当孩子发生过敏后，应在医生的建议下服用一些抗过敏药物，这些想必家长都了解，但除了吃药，我们还能做什么呢？

首先，家长要对过敏原引起足够的重视。对于上文中提到的抗原物质，比如海鲜等，家长在给孩子喂食时，要“浅尝辄止”，先少吃一点，待观察后没有问题可以再多吃一点。对待换季的衣物，我们要注意清晒消毒，最好不要带到室外晾晒，因为这很容易沾惹细菌，也有可能会沾上尘螨等。如果家长不能确定引起孩子过敏的究竟为何物，可以带孩子到医院进行抗原检查。目前医院可检查项目包括常见的30多种过敏原，不出意外，一般可以为您揪出“真凶”。

总之，各位家长朋友，我们对待过敏，永远都该防患于未然。



孩子总过敏？ 可能先天就是过敏体质

一般来说，春季是儿童最容易产生过敏的季节。春天一过，小儿过敏的门诊量就会少很多。然而在临床工作中，我发现很多家长反反复复地带孩子到医院进行过敏治疗。只因带孩子去了趟动物园，回家后孩子又揉眼睛，又打喷嚏；吃了点海产品，不一会儿孩子身上就起了大片的红疹子。甚至有时候家长也一脸茫然，“我也不知道这孩子怎么又过敏了。”家长朋友，如果您的孩子总是出现过敏反应，他很有可能先天就是过敏体质。

先天性过敏体质指的是孩子的免疫系统存在先天性缺陷，当一些外来的刺激物即抗原进入体内后，与体内特异性抗体结合产生过敏，表现为皮肤特异性炎症反应、打喷嚏、流鼻涕、揉鼻子、咳嗽等。另外，值得一提的是，先天性体质过敏往往有家族遗传的倾向，父母有过敏史，孩子易过敏的可能性就大很多。

我就遇到过这样一个5岁的小朋友，家人发现他断断续续地咳嗽了一个多月，虽咳得不算频繁，问他嗓子痛不痛，回答也说不痛。父母就以为是天气转

热，气候干燥的缘故，没当回事，就叮嘱孩子多喝水。然而又一周过去了，孩子的情况还是没有好转，家长便开始着急了，带着孩子上医院一查，原来这是过敏性咳嗽。孩子属于先天性过敏体质，对很多东西都会产生过敏反应，而且孩子的爸爸曾经也有过敏史。

先天性过敏体质的孩子该怎样抵制过敏反应呢？答案是干预要趁早，如果能找到适当的方法对孩子加以锻炼，完全可以大大改善过敏状况。要让孩子尽可能远离过敏原。家长朋友如果不知道孩子的过敏原为何物，可以到医院进行专门的抗原反应检测。在医生的指导下，服用相应的抗过敏药物。应加强孩子的体能训练。家长陪着孩子多进行一些户外活动，跳绳，慢跑等都是不错的运动选择，要保证孩子每天户外活动时间不少于一小时。通过锻炼，提高孩子身体的免疫力，减少过敏发生频率。还有一些专家建议过敏体质的孩子应坚持洗冷水浴。如果孩子的身体条件允许，可以从夏天开始洗澡用凉水。这样到秋冬季节气候变凉时，孩子就已经适应了这种冷刺激，过敏表现就不会很明显了。



脱敏治疗， 得看有没有必要

脱敏疗法是近年来逐渐兴起的一种针对过敏原的治疗方法，也被很多家长视为能根治孩子过敏的“救命稻草”。在临床工作中我经常会遇到不少家长来咨询脱敏治疗，在交谈的过程中，我发现很多家长对脱敏治疗所报希望过大，对脱敏治疗的理解存在很大的误区。脱敏治疗真的有那么神奇吗？

我们先来看一下脱敏治疗的原理。脱敏治疗也称为减敏治疗，是免疫治疗的一种方法。是在过敏原已经确定的前提下，将其制成不同浓度的提取液，从小剂量开始，让孩子接触并在体内形成抗原抗体反应。待孩子耐受之后，再逐步提高过敏原的浓度和剂量，直至达到抗原抗体结合的高饱和状态，进而提高孩子对特异性过敏物质的耐受，起到相应的治疗作用。简单地说，脱敏治疗就是遵循了“温水煮青蛙”的原理，从小剂量开始让孩子慢慢地接受这种过敏状态，不断地提高自身耐受力，最终达到抗敏的效果。

不得不承认的是，从理论角度，脱敏疗法的确是个伟大的治疗方法，因为

它确实有可能根治过敏反应，但从实践上说，“脱敏”未必有您想得那么简单。原因如下：

1) 过敏原种类繁多复杂，不好确定。据保守估计，自然界中能够引起过敏反应的抗原物质不下几千种，而当前我们能够通过仪器检测确认的不过也才30多种。如果没有确定的过敏原，“脱敏治疗”便无从谈起。

2) 整个治疗过程耗时长，费用高。如果要达到脱敏状态，孩子必须要系统地接受治疗，一般的治疗间期都是2到3年不等，期间的花费在几万元，这对普通家庭来说可是笔不小的开销。同时，因每个人的免疫系统不同，脱敏治疗的效果往往差强人意。

3) “脱敏”不能停药。很多家长认为，如果进行脱敏治疗，孩子就可以不用吃药了，这是不对的，脱敏治疗不能替代药物，并且必须在有一定的药物治疗的前提下再考虑使用。即使在完成脱敏治疗后相当一段时间内，孩子还需要进行药物治疗。

4) “脱敏”过程存在风险。任何的医学治疗都是存在一定风险的，脱敏疗法也不例外。我曾经在网上看过这样的报道，一位患者在进行脱敏治疗时发生了严重的过敏反应，差点没能救过来，酿成悲剧。事实上，脱敏治疗就是让过敏原主动与机体接触，类似“以毒攻毒”的道理，是有可能产生过敏反应的。

通过以上的分析，我建议各位家长朋友，不要让孩子随便接受脱敏治疗，尤其是对类似季节性鼻炎的过敏，先不要忙着脱敏，因为随着孩子年龄增长，免疫力提高，到一定时期很有可能自动脱敏。



孩子鼻炎、哮喘老不好？ 雾化吸入来帮您

面对着家中得鼻炎、患哮喘的孩子，父母无一例外都操碎了心。因为我们都了解，当鼻炎、哮喘发作时，孩子会非常痛苦。做家长的在旁边看着都恨不得自己替孩子受这份罪，愁得心里发慌总嫌吃药太慢。现在好了，雾化器可以来帮您，相比较吃药而言，它起效很快，可以说是立竿见影，能在很大程度上减轻孩子的痛苦。目前也已经成为了鼻炎、哮喘发作时常用的治疗方法。

雾化治疗又叫做气溶胶吸入疗法，是指用雾化装置将药物分散成了小颗粒吸入呼吸道及肺内，用药剂量少，起效又快，可以快速缓解症状，起到消炎解痉的作用。此外，雾化还有一个优点，就是孩子的配合度比较好。大部分孩子对于吃药都很排斥，做雾化时却往往很配合，因为雾化是一个“润物细无声”的过程，孩子只需要采用轻松直立的坐姿，保持正常较缓呼吸就可以了。

每到流感爆发的季节，儿科医生就忙得团团转，门诊室、走廊里到处都是抱着孩子看病的家长，不少孩子都坐在椅子上使用雾化器治疗。面对着此情此景，有的家长就担心了，这么多孩子都用医院里的雾化器，要是消毒不彻底，

会不会发生交叉感染啊？于是就斥巨资为孩子买了一台雾化器，在家里无师自通地给孩子做治疗，但效果往往都不理想。这是为什么呢？

其实有条件的话，孩子在家里做雾化是完全可以的，关键是要讲究科学。不是所有的药物都适合做雾化，不是所有的疾病都能使用雾化治疗，要根据使用药物的不同选择不同的雾化机型。药物采用的剂量、类型等所有的操作都应该在专业医生的指导下进行。如果家长不经指导，擅自做主为孩子做雾化，很容易延误孩子的病情。

孩子在进行雾化的过程中，应该注意哪些问题呢？

最主要的就是用药剂量。在雾化治疗的过程中，孩子一开始可能适应不了大剂量的冷雾气，对冷气刺激较为敏感的孩子往往会有憋喘的表现。因此，我建议雾化治疗应从小剂量开始，给孩子一个逐渐适应的过程，再慢慢加大剂量。

另外，家长还要注意雾化温度。气道平滑肌遇冷会发生收缩痉挛。如果孩子吸入的药雾温度过低，严重时甚至可以诱发哮喘。因此，在冬天做雾化时，可以将药液先加热到36℃左右，与人体的正常体温大致相等时再给孩子吸入。

此外，我要提醒家长的是，有的孩子心肺功能本来就不太好，在进行雾化治疗时吸入氧气又减少，在这种情况下，雾化会大大增加孩子的心肺负担。家长一定要特别注意。对于心肺功能欠佳的孩子，家长在为其做雾化时应适当地缩短雾化时间，可以五分钟左右一次。若孩子病情不允许一定不要勉强。

雾化治疗结束后，家长要为孩子清洁面部，擦拭掉药液遗留在脸上的残渣，叮嘱孩子漱口等，以防出现过敏反应。



哮喘急性发作怎么办？ 这些措施需掌握

面对孩子的哮喘突然发作，作为家长您该做什么呢？是手忙脚乱地急躁焦虑，还是有条不紊地处理安排？相信您肯定想选择后者，为的是能够在第一时间快速缓解孩子症状，避免哮喘的进一步发展。然而，我通过生活中的观察发现，很少有家长能够熟练掌握其中要点，在短时间内迅速为孩子解除痛苦。因此，在这一节中，我就来给各位家长朋友介绍一下，如何处理孩子的哮喘急性发作。

其实，在哮喘发作之前，很多孩子都会伴有一些先兆症状，比如鼻痒、眼痒、流泪、打喷嚏等，之后才开始有咳嗽、胸闷、喘息及呼吸困难的典型表现。当然，也有部分孩子哮喘发作时的症状比较单一，就一个字——“咳”。当发现孩子出现这种症状时，家长脑子里一定要绷住一根弦，想到是孩子哮喘发作了。那么，孩子哮喘发作该如何应对呢？在讲具体的措施之前，我先给大家举个模范家长的例子吧。

邢先生的女儿今年刚满4岁，在一年前就在我们医院被诊断为哮喘。自此之

后，邢先生就药不离手，生怕女儿有一天哮喘发作没法缓解。刚入秋的一天，邢先生领着女儿去上学，出门不久，孩子就开始打喷嚏，流眼泪，邢先生深感不妙，却没有在孩子面前表现出来慌张。他将自己的外套披在孩子身上，及时给孩子用上了哮喘药，整个过程中他都在不断地逗女儿开心，待孩子症状缓解了之后，他仍然选择去医院听一下医生的意见。

当我了解到事情的整个经过，心里不由连连赞叹，这父亲当得真称职！因为他在面对孩子哮喘时，整个的处理过程都堪称完美。

首先，他对孩子哮喘发作有足够的警惕，看到一些先兆症状时就能够意识到可能是哮喘发作了，通过及时的处理，没有让病情进一步恶化。然后，他从头到尾都没有在孩子面前表现出焦虑担忧的情绪，而是努力营造了一个轻松的氛围，缓解孩子的紧张。否则，孩子看着大人如此焦急，可能会哭闹，这就不利于进一步的治疗。再有，很重要的一点是，他随身携带着孩子的救命药。从知道孩子有哮喘的那一天起，这位父亲就养成了这个习惯，不光自己带着，也给孩子装着，麻烦幼儿园的老师看到情况不妙时能有所处理，这些细节做得都非常到位。最后，即使孩子症状得到了缓解，他还能够选择到医院听取一下医生的建议。当听到可能是天气骤冷引发的哮喘时，每次出门他都会给孩子备上口罩，尽量减少哮喘的发生概率。现在的他，俨然是这方面的专家。

对大多数的家长来说，目前可能做不到像邢先生那般细心，但这应该是我们努力的方向。家有哮喘的孩子，咱们做父母的千万不能掉以轻心，要时刻警惕哮喘发作，家中常备治疗哮喘的药物，氧气袋最好也备着。哮喘一旦发作，关键要临危不乱，不能让孩子看出您的紧张，只有这样您才能称得上是位模范家长。



应对过敏性鼻炎和哮喘， 防大于治

我们都知道，无论是“脱敏”还是药物治疗，对过敏性鼻炎和哮喘来说都存在局限性。治疗效果往往并不能让人满意。因此，很多家长就有这样的疑问，面对过敏性鼻炎和哮喘，到底应该如何预防？到底应该怎样远离过敏原？事实上，在现实生活中过敏原可谓是无处不在，无时不有，远离它并不容易，但这并不意味着我们要选择坐以待毙。只要家长们能够做到以下几点，我相信孩子患鼻炎和哮喘的概率便会下降很多。

家长们要注意生活的一些小细节，争取在室内消除过敏原。

春天到来，孩子的鼻炎、哮喘的发生率便会提高，主要是因为春天的尘土和花粉都比较多，很多孩子对这两种东西过敏。为预防哮喘发生，家长要注意尽量关闭门窗，阻止花粉和尘土的进入，室内最好也不要种植花草。除了粉尘之外，动物皮毛也是常见的过敏原。若孩子容易过敏，家中就不要饲养宠物了，也尽量不要使用地毯等容易掉毛屑的物件，一些女孩子常喜欢玩的毛绒玩具尤其要避免。

我邻居家有个7岁大的小女孩就得了过敏性鼻炎，病情反反复复总也不见好。那天我在路上偶遇邻居一家，只见这小女孩手里抱着一个半人高的玩具熊，她走几步就用脸去贴一下她的熊宝宝，玩得特别开心。邻居说，她闺女最喜欢毛绒玩具，家里已经攒了一屋子了，女儿还嫌不够总吵吵着要买。我提醒邻居毛绒玩具可能会诱发鼻炎发作，她才惊醒，怪不得孩子的鼻炎反复不见好，回家后便把毛绒玩具用袋子统一收好。果然，从此之后，孩子鼻炎的症状就好很多了。

冬天来临时，室内外的温差很大，有哮喘病史的孩子一出门容易受到冷风的刺激，诱发哮喘发作。针对这种情况，家长可以适当地调节室内温度，一般18℃左右就可以让孩子对冷空气有所适应。

孩子的床单、被褥、枕头等床上用品最好是无致敏作用的。家长应坚持每过一段时间就用热水浸泡清洗床单枕巾等。此外被褥还要常晾晒，但最好不要在户外晾，因为除了能沾上灰尘，还能沾惹上一些霉菌等。

另外，还要注意的是，如果家中有一些藏书或者杂志，摞在一起经久不用，这可是培养霉菌的好地方，因此也要定期处理。

至于室外的防护，提高身体素质是根本。

家长应该让孩子努力增强体质，好好锻炼身体，提高身体免疫力。我在之前提到过的冷水浴也是一个不错的办法。家长从夏天开始锻炼孩子洗冷水澡，等到秋天时气温降低，孩子便可以很快适应，也能有效地减少过敏现象的产生。在饮食上，家长应合理搭配食物，比如一些能提高人体抵抗力的山药、芋头、薏米等可以让孩子适当多吃一点。多吃新鲜的水果和蔬菜，这是均衡营养的根本。

第九章

嘴巴喉咙好痛——
孩子溃疡发炎怎么办



孩子的口腔溃疡 和大人的不一样

经常有孩子家长一脸焦急地来询问我，“大夫，我们家孩子又起口腔溃疡了，三四天也没见好，都不好好吃饭了。您说这可怎么办？”

我相信为人父母，不少家长存在这样的疑虑，孩子的口腔溃疡问题到底该怎么解决？别着急，治病要寻根。我们先来了解一下孩子为何会得口腔溃疡，这个“老大难”问题到底是怎么产生的？

大家要记住的一点是，孩子的口腔溃疡和大人的可不一样。成年人出现口腔溃疡，一般考虑是微量元素和维生素缺乏导致的。但通过临床观察，孩子得溃疡的病因更具多样性。

病因一：创伤

创伤引起的口腔溃疡主要是因为孩子好动，如不小心咬伤或碰伤了口腔黏膜造成了细菌感染，这种病因导致的溃疡比较容易治愈，也很少会复发。

病因二：缺乏 B 类维生素

据我多年的临床经验，这种病因导致的溃疡最为常见，应引起家长朋友的足够重视，它既能导致多种口腔炎症，还易复发，要注意观察。

如果孩子经常性双边口角出现湿性糜烂、裂口，仔细看裂口处可能会覆盖黄痂，就有极大的可能患口角炎。

当孩子的嘴唇有明显肿胀，有烧灼感和刺痛感，伴有干燥脱屑及唇部纵裂增多时，十有八九是唇炎找上门了。

当你发现孩子舌体肿胀发红，不久后舌体上的丝状乳头开始萎缩直至整个舌面开始变光滑，要小心舌炎来了，而舌炎的另一表现就是口腔溃疡。

举身边的一个例子，我亲戚家的孩子经常起口腔溃疡，严重的时候一周能起两三次，顽固得让人抓狂，孩子因为有溃疡不愿意吃饭，但越不愿意吃饭溃疡长得就越大。直到有一天，孩子的父母发现孩子的嘴角出现了裂口，整个唇部也变得粗糙，赶紧来咨询我。经过了解，孩子本来就有挑食的毛病，对新鲜果蔬的摄入严重不足，导致B族维生素的缺乏。经过调整饮食，孩子起口腔溃疡的频率少了许多。

病因三：热火

其实这一点属于中医的范畴，从西医上讲，溃疡也可能是由心脾过热引起的。家长带着孩子前来就诊时，我经常询问孩子近来的饮食。看是否存在长期食用大量的含热量过高的食物，导致脾胃实火，俗称“上火”。如果不加以

重视，也会导致溃疡反复发生。

好了，既然我们已经搞清楚了孩子口腔溃疡产生的一些原因，那么该如何对因治疗呢？

首先我想建议家长给孩子更多的鼓励。很多家长一见孩子不吃饭就着急，看见孩子哭闹就很焦虑，其实大可不必。孩子长了溃疡之后大多数会表现出烦躁，哭闹，拒食等，这都是正常的。我们可以通过自身的例子告诉孩子长溃疡其实很正常，一点也不可怕，只有好好吃饭，才能打倒溃疡。

另外我建议家长尽量保证孩子的口腔卫生。父母应该鼓励孩子早晚坚持刷牙，饭后及时漱口。

得了口腔溃疡的孩子，在饮食上应该注意什么呢？对于维生素B缺乏引起的溃疡，应注意在平时的膳食中多加入一些富含核黄素类物质的牛奶、豆类、坚果类、动物肝脏、菠菜、胡萝卜等。经过短期治疗，溃疡一般能得以改善。对于心脾过热引起的溃疡，可以让孩子喝一些冬瓜汤、莲子粥，平时要多吃一些新鲜的水果、蔬菜，使排便通畅，起到清理肠道的作用。

如果有的家长心疼孩子食不下咽，想寻求更为快捷的处理方式，可以到药店里买口腔溃疡消炎薄膜，取适量大小贴在溃疡处，能有效地缓解疼痛。或者遵医嘱服用硫酸锌片，也可以起到不错的效果。

但要说明的是，对于孩子反复产生的口腔溃疡，还是要从源头抓起，通过改善饮食结构和注重口腔卫生，才能让口腔溃疡真正地远离孩子。



孩子口腔溃疡老不好， 可能是缺锌

相信我们都从电视上看过这样的报道，某某儿童不爱吃饭，却把煤块、泥巴、报纸等当零食。父母看见了大惊，带着孩子到医院检查，原来是缺锌。缺锌可以导致“异食癖”，这个常识人们大概都有所了解。但是，家长要知道，当您的孩子反反复复地长口疮，他也有可能是缺锌。

锌元素对机体发育影响很大，有“生命之花”的美誉。它可以增强机体免疫力，促进味蕾发育，帮助骨骼生长。已有研究证实，锌元素还可以有效地提高孩子的智力水平。孩子缺锌会阻碍大脑的正常发育。

此外，锌元素还有一个重要的作用就是修复皮肤黏膜，促进胶原蛋白合成，保证上皮细胞的正常繁殖。正因为锌的这个功能，所以缺锌可以导致孩子口腔溃疡愈合缓慢，且容易反复发作。

锌元素既然如此重要，不补怎么可以呢？近年来，商家为了迎合家长的心理，市面上各种补锌产品也层出不穷。我就经常被家长询问：“大夫，您给推

荐一款补锌的产品吧。我看别的孩子都在补，我也想给孩子补点，但就不知道哪一款有效果”。

其实，如果孩子没有缺锌后的特异性表现，比如反复长口疮，伤口愈合慢，异食癖，易健忘等，是不需要刻意补锌的。只要保证日常健康的饮食习惯，孩子体内锌元素的含量是很容易保证的。凡事都应有度，家长给孩子的营养输入也是如此。补锌过量同样可以导致孩子恶心、呕吐，还能妨碍机体对铁元素的正常吸收，导致孩子缺铁性贫血。严重的可以造成急性肾脏衰竭，甚至死亡。

即使孩子已被证实是缺锌，如果不严重的话，我还是建议“食疗”，就是通过食物补充锌元素。一些肉类、海产品含锌量都是很丰富的。蔬菜里的胡萝卜、圆白菜、土豆、茄子等也能为孩子补充足量的锌元素。通过食补，孩子不但能够安全有效地摄入锌，而且即便是食用过量，机体也可以通过内部的消化代偿系统维持锌平衡，不会发生补锌过量的情况。



每个孩子都会经历的 扁桃体发炎

如果将机体比喻为一座城堡，那么扁桃体就相当于通向城堡的两扇城门，是细菌、病毒侵袭人体时首要的免疫器官，也是炎症最为好发的部位。尤其是对于4至6岁的孩子而言，扁桃体发炎最为常见，很多家长为此操碎了心。其实，每个孩子都会经历扁桃体发炎，关键是家长该如何看待这种病症。

扁桃体作为通往呼吸道的“交通枢纽”，其重要性不言而喻。少量的细菌、病毒若想侵入人体，在扁桃体就会经历一场“恶战”而被消灭。然而，毕竟扁桃体的免疫作用还是很有限的，如果碰到大量的细菌病毒入侵，光依靠扁桃体是远远不够的。这时候，扁桃体就会发生炎症反应，产生红肿、化脓甚至形成脓栓。孩子也往往表现出咽喉肿痛、高热寒战、食不下咽等的临床表现。

根据我的临床观察，很多孩子的扁桃体相当娇弱，总是反反复复地产生炎症反应。我在门诊里就遇到过这样一个患儿，她自从出生后体质就偏弱，每逢流感肆虐的时候，别的小朋友可能还没有反应，她就开始咽痛、咳嗽，常常请假回家。因此，每逢天气转凉，父母就担惊受怕，因为他们知道自己孩子的嗓

子十有八九又要发炎了。周围小朋友见她总爱生病，就给她起了个外号叫“小黛玉”，也不太愿意和她玩耍。

我们每个人都有这样的经历，扁桃体一旦发炎，咽喉疼痛是很剧烈的。别说是孩子，就算是大人也很少有能顺利吃饭的。对于体质稍弱的孩子，这种情况长此以往便形成了一个恶性循环，身体素质越来越差，扁桃体发炎也越来越频繁。严重者还能出现一系列的并发症，比如扁桃体周围脓肿，急性肾小球肾炎、风湿病、败血症等，给孩子带来了极大的痛苦。

面对着扁桃体反复发炎的孩子，有的家长一不做二不休，要求医生切掉孩子的扁桃体，以绝后患。但事实确实如此吗？什么情况下可以选择扁桃体切除术呢？

孩子进行扁桃体切除术，必须要经过医生全方面的考量。如果孩子本身就存在出凝血障碍，有风湿、肾炎等疾病时是不能进行手术的。此外，不能在扁桃体发炎时进行手术治疗，避免炎症扩散，细菌入血感染。

一般而言，除非是存在慢性扁桃体炎反复发作、扁桃体上存在囊肿结石或者因为扁桃体增生肥大已经严重影响孩子的睡眠等情况，否则我不建议孩子做扁桃体摘除术，还是应该以预防为主。

体弱多病的孩子在平时要加强身体锻炼。在流感易爆发的季节里，父母可以预先给孩子服用板蓝根起增强抵抗力的作用。天气转凉时，家长要给孩子做好保暖措施。此外，要让孩子注意口腔卫生，养成早晚刷牙，饭后漱口的好习惯，不要给细菌、病毒存留的机会。



扁桃体化脓， 加强家庭护理

每年季节交替的时期，医院儿科门诊总不乏呼吸道感染的孩子。医生对患儿常规的观察便是摸一下头，挺烫；看一下扁桃体，不光肿大，上面还覆盖着点点黄白色的脓斑；再触诊一下颈部的淋巴结，肿大。

这都是很典型的扁桃体化脓的表现，根据病情的严重程度，医生往往会下这样的医嘱，抗生素治疗，或口服，或输液，再搭配一些别的消炎止痛药物，除此之外，别无他法。最后，肯定会叮嘱一句，作为家长一定要做好基本的护理工作。

面对着扁桃体化脓的孩子，家长的护理职责包括哪些呢？大部分父母一知半解，认为只要让孩子休息好，吃好，按时吃药就可以了，事实上并不止这些。家庭护理要求的细节很多，下面就让我们具体了解一下。

家有上呼吸道感染的孩子，室内的温度不要过高，湿度不要过低。家长可以用加湿器或者采用地面洒水的方法提高空气湿度，让孩子的口鼻咽部不要过于干燥。此外，还要开窗透气，保证空气的流通度，家长们不要因为担心孩子

受凉而紧闭门窗，只要保证通风口不要直面孩子就没有问题。

我们都知道，当扁桃体化脓感染之后，咽部疼痛难忍，每次吞咽食物都伴随着剧烈的烧灼感。这个时候，孩子肯定是不愿意吃饭的。家长最好煮一些清淡有营养的粥类给孩子食用，同时一定要嘱咐孩子多喝水。

再有就是要保证孩子的口腔卫生，因为化脓性扁桃体炎本来就是由细菌感染引起的，如果不能够保证口腔基本的清洁度，很容易给细菌更大的发展空间。孩子即使再难受，家长也要劝其刷牙、漱口。

另外，有的家长可能注意到这样一个现象，同在一个幼儿园，每每遇到季节轮换，气温骤降，流感侵袭，为什么别的孩子都没事，自己孩子就躲不过要扁桃体发炎呢？作为家长，我已经很尽职尽责了，气温稍稍下降，我就要给孩子多加衣物，他为何还是这么弱不禁风啊？大多数家长都有这样一个误区，认为孩子只要穿得多就不会感冒，这种想法其实是错误的。从某种程度上说，穿得多反而容易感冒。因为穿得多出汗也多，稍微有点凉风刺激，孩子就会着凉。同样道理，如果孩子在经过剧烈运动后，没有及时更换干衣服，出的汗液迅速蒸发带走热量，也很容易因为免疫力下降导致上呼吸道感染。

俗话说，不挑食的孩子身体棒，很多孩子因为营养失衡造成免疫力低下，平时该补充的营养元素严重缺乏，到了疾病袭来的关键时候，身体就吃不消了。很多孩子偏爱吃零食，到了饭点就不爱吃饭了。要知道，零食提供的营养是极度有限的，甚至有些零食还富含对身体不利的原料。家长要纠正孩子这种饮食习惯。

再有就是平时加强身体锻炼，切实提高孩子的免疫力才是家庭护理的关键所在。



扁桃体到底该切不该切

在最近的这段时间里，磊磊的家长一直处于纠结当中，因为他们的儿子扁桃体炎又犯了，这已经是孩子今年第四次发作了。看着孩子扁桃体肿得像个桃子，整天吃不下饭，几天的光景体重就下降了五六斤，咽一口唾沫嗓子连着耳朵疼，父母不知道有多难过。

于是，家长一大早就来询问我：“医生，看着孩子这么难受，我们真是于心不忍。我听说扁桃体切除术很有效，要不就把扁桃体切了吧，一了百了，省得孩子以后遭罪。人家都说扁桃体留着也没什么用处”。

我经常说的一句话就是，人体是一个精妙的艺术品，所有的器官组织都有它存在的道理。1岁的孩子很少会发生扁桃体炎，因为此时的扁桃体还未完全发育。4岁至10岁左右是扁桃体发育的高峰时期。在这一时期内，扁桃体好比守护机体的“前线卫兵”，是细菌病毒侵入人体时面临的第一道防线，所以这一阶段的孩子很容易扁桃体发炎。青春期往后，扁桃体日渐萎缩，孩子发生扁桃体炎的次数也会逐年下降。

所以，扁桃体既然能有如此的免疫防御作用，孩子要做扁桃体切除术便应该慎之又慎。尤其对5岁以内的孩子而言，一般不建议提早切除扁桃体，因为这会导致细菌病毒直接入侵机体。加上这一时期的孩子免疫力本来就低，更容易发生严重的疾病。

当然，在遇到以下这些情况时，对孩子实施扁桃体切除术还是很有必要的。

孩子的扁桃体炎反复发作，一年能发作5次以上。而且扁桃体每次发炎都来势汹汹，要到医院输液五六天的抗生素才能把炎症止住。因为细菌病毒三番两次地侵扰，扁桃体的防御功能大大降低，甚至成为了细菌病毒驻扎的“阵营”。长此以往，很有可能会导致机体产生其他疾病，这时候可以考虑扁桃体切除。

如果孩子因为反复的扁桃体炎已经产生了其他的并发症，比如肾炎、心肌炎，关节炎等，也应该解决掉这个“罪魁祸首”。

另外，家长如果发现孩子扁桃体发炎后出现了睡眠打鼾、憋醒等问题，很有可能是因为扁桃体的增生肥大堵塞了咽喉，致使孩子产生吞咽困难，呼吸暂停的现象，这种情况也是扁桃体切除术的手术指征。

总之，扁桃体并不是我们机体一个可有可无的组织，到底要不要切扁桃体，家长还是应该听取专家的意见。对于孩子扁桃体炎的反复发作，除了要治疗，更重要的是预防。在平时加强对孩子的体能锻炼，大多数时候，扁桃体并不是非切不可。



肺炎链球菌感染， 不要误以为是流感

据世界卫生组织统计，每年因肺炎链球菌感染而死亡的儿童数量为100万左右。在我国，肺炎是致使5岁以内儿童死亡的主要杀手。在整个亚太地区，每小时就有50多个儿童死于肺炎链球菌感染所致的肺炎。

我之所以列举这些触目惊心的数字，就是为了引起家长们的足够重视。到底是什么致使肺炎链球菌感染的危害如此之大，致死率如此之高呢？是因为缺乏治疗手段吗？并不是！主要原因就是家长对孩子的病情不够重视，与普通的流感混为一谈，最后导致了疾病发展的一发不可收拾。

我就遇到过这样一个病例，一个7岁的男童咳嗽、发烧五天并伴有惊厥被送往急诊治疗，经医院检查为肺炎球菌感染导致了化脓性脑膜炎，因病情危急立即被收入重症监护室接受治疗，父母见状后悔不已，大哭“我们以为就是普通感冒，孩子以前也感冒发烧过啊，怎么这一次会这么厉害！我真是后悔死了。”最终，孩子经过各种的呼吸支持，降温处理，激素抗生素治疗，终于恢

复健康，安全出院了。但是医生、家长心里都清楚，如果再晚一步，后果不堪设想。

其实，我们平时所说的流感是由流感病毒引起的，孩子被这种病毒感染之后会出现发高烧、咽痛、鼻塞、肌肉酸痛等非特异性症状，确实容易与肺炎链球菌感染相混淆。但是，普通感冒的自然病程一般为3至5天左右，在此期间，孩子只要多休息，多饮热水，保证正常的饮食，必要时服用一些抗病毒类的药物，病情不会有所发展，孩子会逐步地恢复健康。而肺炎链球菌感染的病程极不稳定，有愈演愈烈的趋势，随着时间的延长，除了持续性地发高烧，孩子还有可能出现脑膜炎、呼吸困难、败血症等表现。

家长如果发现孩子感冒拖得太久，总是不见好转，高烧不退，一定要警惕孩子是不是有肺炎链球菌感染，及时到医院确诊。

两岁以下的孩子是肺炎链球菌感染的主要对象，如果有必要，可以打疫苗进行预防，有的孩子接受疫苗免疫后可能出现红肿、暂时性发烧，家长们也不必太过担心。因为一段时间后，孩子便会恢复正常。当然，孩子在发烧，或者是有其他疾病伴随时，是不能进行疫苗注射的，要把病治好了再打疫苗，防止出现过敏等反应。



孩子嘴里长泡泡， 小心疱疹病毒找上门

春初夏末的时候，儿科门诊总会迎来一个就诊小高峰，这些孩子中除了感冒发烧的情况多见之外，还有很多孩子是因为嘴里长泡就诊的。仔细观察这些小水泡，一个个红豆大小密集排列，像晶莹剔透的小珠子，薄壁透亮。而这些小水泡形成的原因，十有八九是单纯疱疹病毒侵袭造成的。

单纯疱疹病毒就像是人体的寄生虫，主要通过呼吸道、口腔、生殖器等侵入人体，好发于皮肤黏膜交界的地方，比如口唇、鼻孔周围等。一般情况下，机体第一次被该病毒感染并不会致病，病毒会自然潜伏于人体内，只等合适的时机再繁衍爆发。如果从人群中随机抽取一定比例进行该病毒的血清学检查，有一半以上的人曾被该病毒感染，即处于一个隐形感染的状态。

看着孩子嘴上那星星点点的水泡，细心的家长大致都能觉察到水泡形成的原因。我在门诊中听家长为孩子描述病程，有的家长会这样告诉我，近些天气温骤降，孩子着凉感冒了，过了两天后突然发现孩子长了满嘴泡。还有的家长会说，孩子一直都不爱吃饭，这些天没有休息好，这几天老是说嘴巴疼，我才

发现长了水泡。还有一些描述则是因为父母带着孩子进行了一次远途旅行。

其实，家长们以上这些病程描述，归根结底就一句话，孩子的免疫力下降了，这才让疱疹病毒钻了空子。由此看来，提高孩子免疫力是多么重要的一件事。家长要让孩子在平日里加强锻炼，注意补充微量元素，平衡饮食，这不光只是为了预防疱疹，也是加强身体健康的不二法门。

另外，孩子即使得了疱疹，家长们也不必过于担心，这是一种自限性的疾病，如果没有别的继发感染，孩子在一周左右就会痊愈。当然，家庭护理还是很重要的。

如果孩子的水泡破裂，家长可以用棉签蘸着冷水擦拭，切不可用热水。还要保证孩子的口腔卫生，防止继发感染。

家长在给孩子服用抗病毒药物的时候，一定要有耐心，动作轻柔。一些中草药对于疱疹也有很不错的效果。如果孩子溃疡严重，可以为他补充一些维生素B2，口服或者涂抹都有效果。

在饮食上，家长最好准备流食或者半流食，富含营养的食物，保证维生素和微量元素的摄入。孩子需禁食有刺激性的食品，过咸、过辣都不可以。食物宜凉不宜热。

此外，还需要注意的是，孩子在得口腔疱疹的这段时间内，隔离工作同样重要，因为病毒会通过孩子的唾液传播，孩子使用的物品、玩具一定要做好消毒工作，家长也要注意保护自己，尽量不要直接接触孩子唾液。

第十章

牙好的孩子胃口棒——
孩子牙齿如何保护



孩子牙齿保健的重要性， 你重视得远远不够

俗话说“民以食为天”，食则靠牙，牙齿健康与否对一个人的一生影响甚大。据一项国际卫生组织的研究表明，全球70%以上的人口都存在不同程度的口腔疾病，因此为了引起人们对牙齿保健的关注，世界卫生组织将每年的9月20日定为“爱牙日”。那么各位家长朋友，孩子的牙齿健康，您重视了吗？

国内很多家长存在这样的误区，认为幼童不必重视牙齿保护，要等到乳牙掉了，恒牙全部长出来再说，甚至有的家长根本就不重视孩子的牙齿保健。其实，拥有一口漂亮，整齐，洁白的“糯米牙”对孩子今后的社会交往、就业等都有极为积极的作用，同时也可以树立孩子的自信心。

我亲戚家有个7岁大的小孩，特别喜欢吃甜食，父母又不加管制，对孩子的口腔护理也不到位，小小年纪长了5颗蛀牙，稍稍一咧嘴就能看到发黑的牙齿。幼儿园里的小朋友都不愿意和他一起玩耍，嫌他嘴里有味道。导致本来很健康活泼的孩子现在变得沉默寡言，性格越来越内向。所以，维护孩子的牙齿健康，给孩子一个更加美好的未来，是我们家长义不容辞的责任。

实际上，当宝宝萌生出人生中第一颗小牙时，牙齿保健就应该开始了。

家长用干净的纱布蘸清水轻轻擦拭宝宝牙齿，一天一次。直至宝宝两岁半左右，全部乳牙萌出，这时可以用牙刷蘸清水护理宝宝牙齿。一般建议3岁之前的宝宝不要使用牙膏。宝宝3岁之后，可以使用儿童型可吞咽牙膏（不含氟），有意识地培养其养成自己刷牙的习惯。家长要教给宝宝正确的刷牙方法，每次至少刷3分钟，不要用力过猛，避免损伤牙龈。宝宝刷完后家长要负责检查，没刷干净的地方可以用棉签重新清理。

6到12岁的孩子主要是乳、恒牙替换的时期。这一阶段除了基本的口腔清洁，还需注意乳牙是否存在滞留或早失，以免影响恒牙的萌出。如果发现异常，要及时到医院进行矫正治疗。

另外要着重预防龋齿问题，培养孩子正确的生活习惯。早晚要刷牙，饭后要漱口，睡前不能吃零食，喝牛奶等。如果有条件，最好带孩子做窝沟封闭（窝沟就是牙齿咬合的凹陷部位，也是龋齿的好发部位。窝沟封闭就是在此覆盖一层树脂，起到保护膜的作用），可以很好地预防龋齿发生。

此外要注意的是，孩子在成长中的一些“小动作”也会影响牙齿健康。比如喜欢舔舐牙齿，好吐舌头。吃饭时总喜欢偏侧咀嚼。用手指乱抠牙齿。睡眠时喜欢偏躺，并将手掌、胳膊枕于面下等。家长朋友如果注意到孩子的这些动作时也要及时制止，从小培养孩子关爱牙齿的好习惯。



保护孩子牙齿， 要选择正确的儿童牙膏

在为孩子挑选牙膏这件事上，众多家长说法不一，有的父母说根本没有必要选择专门的儿童牙膏，不管是成人还是儿童的牙膏，成分都差不多。有的父母说，应该选择气味香甜的儿童牙膏，因为这能够培养孩子对刷牙的兴趣。还有一部分父母表示，起泡沫越多的儿童牙膏越好。可见，家长们似乎并不了解怎样选择正确的牙膏为孩子进行牙齿保健。这些“想当然”的做法很可能对孩子的牙齿造成伤害。一支好牙膏能够为孩子的牙齿保驾护航。那么，该如何选择儿童牙膏呢？家长在挑选牙膏的过程中又有哪些值得注意的方面呢？

成人牙膏是根据成年人的口腔特点制造的，其中的含氟量远超儿童牙膏，且大部分都含有香精和乳糖。尤其对于6岁以内的孩子而言，吞咽反射还没有完全发育好，在刷牙的过程中很容易造成误吸，结果使得孩子体内含氟量大增，牙齿上出现了明显的白色斑块。更有甚者会引起氟骨病，严重危害孩子健康。因此，为孩子选择一款专业的儿童牙膏是很有必要的。

当然，氟元素是预防龋齿的关键元素。有的专家建议孩子在6岁之后可以有意识地使用含氟类的儿童牙膏，这类牙膏尽管含氟，但含量远低于成人牙膏，孩子可以放心使用。但也要把握好用量，每次刷牙只要挤出黄豆粒大小的牙膏就可以了。

牙膏起泡泡越多清洁作用越强吗？答案当然是否。打个比方说，我们都知道皂粉与洗衣粉相比，起沫很少，却照样把衣服洗得干净，清洁程度的优劣和泡沫的多少没有直接的关系。牙膏起泡泡多只能证明其中含皂高，而含皂量过高反而会减弱牙膏对牙齿的清洁效果。

为吸引孩子的注意，牙膏制造厂家绞尽脑汁，推出了各种香型牙膏，例如香蕉味、草莓味、水蜜桃味等，很受孩子欢迎，在一定程度上增加了孩子对刷牙的兴趣，但孩子误吃牙膏的案例也不少见。因此，我还是建议各位家长，尽量选择清淡无味的牙膏，刷牙的好习惯是可以培养出来的。

另外，我不建议孩子使用药物牙膏。我们知道，成人牙膏里有很多是添加了药物成分的，这对于口腔的消炎杀菌确实能够起到不错的效果。但儿童的口腔黏膜娇嫩，再加上有的药物牙膏里含有很多生物碱类和刺激性的物质。如果使用了这类牙膏，很有可能造成孩子口腔、牙龈、舌头等处发生炎症。



乳牙有问题， 坐等换牙就万事大吉了吗

每当我和一些家长强调乳牙保健的重要性时总能遇到这样的情况，家长们一脸怀疑地看着我，认为我过于小题大做了。“医生，反正孩子的乳牙会掉的，等到恒牙长出来再保护也不晚，现在根本不用着急”。不知从何时起，这种错误的想法就根深蒂固于家长们的脑海里了。的确，尽管孩子的乳牙早晚一天会掉落，但它引发的问题有可能会一辈子根植在孩子的口腔里。

乳牙和恒牙本是“同源之水”。婴儿出生后大约7个月乳牙就开始萌发了，2岁左右完全长出，6岁左右开始脱落，差不多到12岁的时候，乳牙完全脱落，彻底完成了自己的历史使命。所以，在乳恒牙的交替过程中，乳牙起着一个“引导者”的作用，它的健康与否直接关系着恒牙的生长。

小孩子都喜好甜食，这是天性使然，但是如果家长对孩子的口腔卫生不加以注意，孩子的乳牙很有可能变为龋齿，严重的可能会导致牙髓炎和牙根周围炎，影响恒牙的萌出和健康。试想一下，假如恒牙从萌发伊始就浸润在一个

充满炎症、细菌的环境里，长此以往肯定会出问题的。

我邻居家有一个10岁大的小男孩，长得虎头虎脑，十分可爱。但当孩子开口一笑，就露出了两颗黑乎乎的龋齿，特别影响美观。那次和孩子母亲聊天，她告诉我孩子长乳牙的时候就有龋齿了，当时没有在意，觉得换牙后就好了，没想到新长出来的恒牙照样不健康，不出两年的时间又冒出了两颗龋齿。听了我的解释后，孩子的妈妈非常后悔，但孩子可能终生都要奔波在补牙的路上了。

乳牙有炎症，除了能让恒牙变龋齿，还有可能使恒牙排列不齐。

相信大家都见过这样的孩子，他的牙齿有重叠或者错位。这样的孩子，即使不张嘴说话，但因为嘴唇会被门牙前凸而闭不拢嘴，所以人们从外表也能很明显地看出来。因为担心别人嘲笑自己不够整齐的牙齿，他往往很自卑，不愿意与人多交流。甚至很多孩子在成年后照样存在交流障碍。

乳牙和恒牙的位置是一对一的，如果乳牙因为龋齿或者其他原因早早掉落，旁边的恒牙可能会占据这个空间，那么等到其对应的恒牙萌发时可能就没有地方长了，很多孩子的牙齿有“叠罗汉”的情况就是因为这个。

所以针对孩子乳牙早脱的情况，口腔科医生会在脱失的位置上做一个“占位置”的模具，以防旁边的恒牙生长越过边界，这都是有科学依据的。

总之，各位家长，孩子的乳牙有问题，一定要及时就医，不要等着孩子的恒牙出现问题才后悔晚矣。



乳牙蛀到牙髓， 要不要做根管治疗

现在的孩子无疑是幸福的，面对着超市货架上琳琅满目的甜食，他们只要稍一撒娇，父母可能就软下心来让其满载而归。但随之而来的蛀牙问题也实在令人恼火。据调查，儿童患蛀牙的年纪越来越低，孩子乳牙还未长全就已被蛀了好几颗，而其中有很多已经被蛀入至牙髓。

父母带着孩子到医院，医生检查过后建议对孩子被蛀的乳牙做根管治疗。家长们这才开始着急，“医生，孩子年纪还这么小，接受这种手术不太好吧，而且这是乳牙啊，以后反正会掉的，掉了之后就不会有问题了吧”。总之，各种担心开始萦绕在家长的心头。

根管治疗真的有那么可怕吗？面对着已经被蛀到牙髓的乳牙，到底有没有必要做根管治疗呢？

实际上，牙齿并不是一个实性的组织，除了表面那层坚硬的牙釉质，内部还有很多神经、血管等的牙髓组织。当龋齿严重，导致外来的细菌侵入牙髓就

会产生疼痛。而根管治疗术就是把已经坏掉的牙髓组织吸出，在牙髓腔内进行彻底地消毒，然后用无菌材料填充，既不给细菌侵入的机会，又能够保存牙齿。

即便是乳牙，如果有牙髓坏死或者牙根炎症，也是有必要进行根管治疗的，并不会像家长们担心的那样，会对之后恒牙的发育产生不利的影响。相反，如果一味地等待被蛀的乳牙掉落，对牙齿内部的炎症置之不理，才有可能影响恒牙的正常生长。因为乳牙早失不仅可以保存炎症，还能影响恒牙的排列。

在几年前，我认识了这样一个小朋友，她的乳牙患龋齿非常厉害，疼起来整晚整晚地睡不着觉，一边的脸蛋肿得像个大气馒头，和其他同龄的小朋友相比，她显得特别没有朝气。父母心疼女儿，采纳了医生的建议，及时对已侵入牙髓组织的龋齿做了根管治疗。治疗后的效果很好，乳牙也保住了，孩子牙疼的症状大大缓解。

现在这个小女孩早就换牙结束，长了一口漂亮的牙齿，洁白整齐，加上保护得当，完全看不出当年龋齿的痕迹。一笑起来，特别阳光灿烂。她的父母回想，可能多亏了当年的根治术，才让女儿现在笑得那么自信。

当然，如果孩子要做根管治疗，一定要选择正规的医院，每年，因为医院资历不够延误孩子口腔健康的案例也不在少数。有些孩子在进行完根管治疗后可能仍会有牙疼的情况，一般在经过消炎治疗后都会缓解，如果较为严重，一定要到医院及时复查。



做好口腔护理， 顺利度过换牙期

记得在我小时候，对于孩子换牙有个民间传统，下排的牙齿掉落了要扔到房梁上，上排牙齿掉落了要埋在泥土里，这样可以使牙齿长得快。尽管这种做法没有什么科学道理，但也说明了人们对于孩子换牙的关注。那么，在换牙期，到底应该注意些什么问题，怎样才能用科学的方法保证孩子牙齿的顺利替换呢？

一般来说，孩子在4至7岁左右时乳牙开始脱落，恒牙开始萌发，12岁时就基本完成牙齿的替换。有的孩子因为龋齿等原因造成了乳牙早失，这时候我一般建议家长带着孩子到医院，在孩子乳牙缺失的部位做一个固定器，防止旁边恒牙萌出时占据了该处恒牙的位置。

还有一些孩子在七八岁时乳牙还没有掉一颗，这种情况也是不正常的。造成乳牙滞留的最主要一个原因就是孩子饮食太精细，没有吃足够的耐嚼食物。没有硬性食物的刺激，乳牙牙根生长得就很慢，理所当然脱落得也很慢。所以在换牙期，家长应该有意识的让孩子多吃一些甘蔗、芹菜、苹果等食物，保证

换牙的正常进度。

换牙期是培养孩子正确护牙习惯的关键时期，不少家长反映孩子换牙期间总是喜欢流口水，爱啃手指头，喜欢舔舐牙齿，饮食等也欠规律，不论纠正了孩子多少遍，就是改不了。面对这种情况，首先家长们不要太担心，这些表现都是正常的，关键在于如何引导。我的建议是可以先分散孩子的注意力，比如和他一起玩游戏，看动画片，一起运动等。或者直接给他一个牙胶棒，如果情况还不见好转，应及时到医院就诊，必要时可以佩戴矫正器。

如果仔细观察，在生活中我们会发现有很多面部发育不对称的人，而其中的大部分人都是因为没有形成良好的用牙习惯。一侧的乳牙缺失，孩子理所当然要用另一侧的牙齿咀嚼食物，长此以往就会导致两边面部的咬肌发育的不平衡，严重的可以影响颜面部的发育。因此，家长要及时矫正孩子只用一侧吃饭的习惯。

换牙期的孩子一般刚开始学刷牙，有的孩子只把刷牙当玩具，存留在口腔里的残渣根本清除得不够彻底。这时候，家长就有义务好好检查孩子的牙齿，必要时要为孩子重刷一遍。尤其对于“六零齿”的保护更是重中之重。六零齿是人体口腔内萌发的第一颗恒牙，也是陪伴人体最久的一颗牙齿，它的萌发对于整个颌面部的发育、牙齿的排列都起着至关重要的作用，必要时可以做窝沟封闭防止龋齿。



孩子牙齿出现小黑点， 小心是龋齿

在前一段时间，晨晨妈妈发现自己4岁孩子的牙齿上出现了一个黑色的小斑点，用湿布蘸着水擦一擦，小黑点还是存在，问孩子牙齿疼不疼，晨晨也回答不疼。但妈妈还是不放心的，抽空带着晨晨到医院检查，这才知道，原来这看似不起眼的小黑点竟然是龋齿的征兆。经过医生的治疗，彻底遏制了孩子龋齿的进一步恶化。现在的晨晨依然拥有一副美丽的牙齿，前一段时间还被幼儿园评为了“拥有最美笑容的小朋友”。

孩子牙齿上出现的“小黑点”在临床上又称为浅龋，主要是由于存留在口腔中的细菌不断地分解食物产生了有机酸，而这些有机酸等物质能够腐蚀牙釉质，经过日积月累，可能就会在牙齿上留下小黑点。再加之我们的牙齿实质上存在很多的缝隙和窝沟，细菌沿着这些通道进入牙齿内部，很可能在牙齿的深部造成龋洞。所以我们在表面看到的毫不起眼的小黑点，很可能里面就存在一个烧瓶状的深沟，不及时治疗的话，会诱发牙髓炎、牙周炎等更为复杂的牙齿疾病，治疗难度也会加大。

其实，在龋齿发展的早期如果能够有效防治，是很容易杜绝其进一步发展的。首先应该到专业医院听从医生的建议，进行正确的牙齿护理，可能是吃药，也可能是做牙齿抛光处理，这些都要视孩子龋齿的具体情况而定。有的孩子对牙齿抛光治疗非常抗拒，针对这种情况，也可以先维护口腔卫生，进行观察治疗。此外，更为重要的措施就是做好口腔防护工作，家长要注意培养孩子正确的护牙习惯，刷牙要全面、周到、准时，不能今天刷了明天不刷，也不能草草了事。还应该为孩子选择正确的牙膏和牙刷，至于如何选择我们在之前的篇章中已经提到过了，这里就不再赘述。

据调查发现，喜欢喝碳酸饮料的孩子牙齿都不是太好，因为饮料中的酸性物质也可以腐蚀牙齿。并且说实话，碳酸饮料其实并没有什么营养，对于发育中的孩子，我建议一定要少喝。如果孩子非喝不可，最好使用吸管，在喝完饮料后要用温水及时漱口。

水是生命之源，不论什么时候，家长都要叮嘱孩子多喝水。通过增强机体的新陈代谢可以将一些细菌病毒及时地排除体外，保持身体健康。同时喝水多了还可以促进唾液的分泌，保持口腔的卫生，这也可以间接杜绝细菌的滋生。



孩子牙痛， 不光是龋齿在捣鬼

说到儿童牙痛，家长们的第一反应就是孩子有龋齿了。的确，龋齿是导致儿童牙痛的最主要原因，但并不是唯一的原因。除了龋齿，还有其他的一些疾病也能导致孩子牙痛。

5岁的俊俊这几天一直不爱吃饭，总是和妈妈喊牙疼，刚开始父母也没拿这当回事儿，只是简单地给俊俊吃了点消炎片。但是三四天过去了，牙疼的症状似乎一直不见好。没办法，父母只得抽空带孩子去医院检查。经过了一系列系统的检查，医生终于得出了结论，俊俊患了乳牙慢性牙髓炎，并且已经有了增生性的息肉，之所以一进食就牙疼，是因为食物能够对息肉产生刺激，触发疼痛反应。因为这一阶段的孩子语言表达能力有限，即使是牙疼，父母也只是简单地理解为龋齿，认为用不了多久等待孩子的龋齿自然脱落了牙疼就好了。很多孩子因此延误了最佳治疗时机，而且由于一边牙疼，孩子只能用另一边的牙齿吃饭，形成习惯后使得整个颌面部的发育都不对称。患牙侧也因缺少咀嚼刺激牙床发育减缓，这些因素都能够对以后恒牙的萌发产生不良的影响。

此外，孩子的牙痛还可能是由于牙根发炎引起的。孩子自述牙齿持续性疼痛，观察牙龈有红肿，颈部淋巴结肿大，严重的可能有发烧或者肿脸的情况。家长一看这不就是很明显的发炎嘛，自作主张给孩子用上了抗生素，效果往往都不理想，还有可能使炎症进一步地扩散。面对孩子牙根发炎的情况，家长们一定不要忽视，要及时带孩子到专业医院就诊。如果发展成了化脓性的炎症，医生一般会建议将脓液切开引流，然后加上抗生素治疗，疗效不佳时还要及时换药处理。

年纪再小一点的孩子，很容易跌倒碰伤牙齿，引起创伤性根周炎。但有时候因为孩子表达不清楚，可能引起家长的忽视。这种情况造成的创伤，除了能够引发炎症，还可能造成牙根断裂，如果耽误了治疗，极有可能酿成大错。

另外，我要着重强调一下给孩子服用抗生素的问题，家长们一定不要随意用药。我们都知道，目前抗生素滥用的情况非常普遍，很多菌株已经产生了耐药性，这对我们的机体尤其是孩子的成长发育是极为不利的。

牙疼确实很大程度上是由于细菌感染引起的，但也不尽然，还是要针对具体的病因寻找治疗方法，毕竟盲目治疗是没有用的。



牙齿矫正， 还给孩子一口糯米齿

俗话说“笑容是拉近人与人关系的最简单的方法”，但对牙齿有畸形的孩子来说，他并不是不想笑，而是不能笑，因为他明白，自己的笑容并不美丽，很可能还会遭到别人的恶意嘲讽。

在这个崇尚美丽的年代，一口洁白整齐的牙齿好比一张魅力无穷的名片。也正因为如此，很多家长开始注重孩子的牙齿美观，愿意为孩子的牙齿做一项美丽投资，于是各地的牙齿矫正机构开始悄然兴起。

在我看来，牙齿矫正是很有必要的，这既是孩子的美观需求，也是孩子口腔健康的功能需要。因为牙齿如果有畸形，很容易成为藏污纳垢的集中地，缝隙里的细菌滋长繁衍，容易引起各种口腔及牙龈炎症。而且，一些牙齿不齐会在无形中增加孩子的胃肠消化负担，长此以往对孩子的生长健康也会带来不良的影响。如果正逢孩子学习咬字发音的时期，齿音不清很容易对孩子以后的语言学习产生障碍。

我从网上看到很多家长有这样的疑惑，牙齿矫正是不是非要等到换牙后才可以进行呢？答案当然是否定的。从理论上讲，牙齿矫正的时机越早越好，尤其是对于一些严重的龅齿和“地包天”等牙齿畸形，如果错过了最佳治疗时机，是可以引起面部和骨骼发育异常的。

我就遇到过这样一个小朋友，生得眉清目秀，却遗憾是个“地包天”，他的父母决心要替孩子做牙齿矫正，在孩子4岁时父母听从医生建议开始为孩子戴简易矫正器，在以后的换牙期和青少年时期都有计划地做着牙齿矫正。现在，孩子已经上初中了，“地包天”的情况矫正得很好，从外表看和正常的孩子根本没有区别，性格也变得越来越开朗，俨然成了一个小小美男子。

当然，很多家长在为孩子做牙齿矫正时也有着顾虑，担心经过矫正的牙齿会提早脱落，其实，这种想法是没有科学依据的。我们的牙齿在发育过程中是存在生理活动度的。也就是说，科学的牙齿矫正方法是通过缓慢轻微的外力作用纠正牙齿的排列。我在这里要提醒各位家长，为孩子做牙齿矫正一定要找正规的机构，真正有资格做牙齿矫正的医生必须要持有专业的正畸医生资格，否则是不专业的。

有一些孩子在做牙齿矫正后会出现口腔不适、轻微疼痛的现象。如果不适感不是很强烈，是不需要特殊治疗的，一段时间后孩子便会适应。对于矫正后的牙齿护理也必不可少，家长要教给孩子正确的刷牙方法，切忌太用力。在佩戴矫正器期间不要吃过于黏腻的食物，比如一些糯米制品。而对于一些坚硬的食物，孩子最好也少吃，否则会影响牙齿矫正的效果。

第十一章

有备无患！——
孩子遭遇紧急情况怎么办



异物卡喉了怎么办， 试试“海姆立克”急救法

前几天，我在报纸上看到了这样一则令人心痛的报道，一个3岁的小孩子被馒头卡住了喉，因耽误时间太长，不治身亡。父母痛不欲生，连连责怪自己没有采取正确的方法挽回孩子生命，但后悔晚矣。

其实，在现实生活中，因异物卡喉被夺去生命的案例并不少见，尤其对孩子而言，一颗花生米、一粒小糖果，甚至一根鱼刺都可能成为致命的“隐形杀手”。有时候，家长们即使再小心，也难保不出现纰漏。孩子一旦被异物堵喉，随之而来的就是憋喘、面色发紫、窒息等，大多数家长看到这种情况，大脑中都一片空白，根本不知道该如何应对，或者只是沿用民间的土办法，效果大都不理想。

针对异物卡喉，今天我要为各位家长介绍一个很实用的方法，即“海姆立克”急救法。这种急救法是由美国的海姆立克先生发明的，并在全球范围内广为流传，已经拯救了数十万人的性命，是公认的一种科学急救手段。

如果将胸腔比作一个密闭的气球，毫无疑问，气管就相当于气球的扎口。当气管被异物堵住后，加大胸腔内的压力，异物就有可能被弹开。这就是海姆立克急救法的原理。

该急救法应如何具体操作呢？如果孩子年龄较小，被异物堵喉后，家长应立即将孩子抱起，面部朝下，用一只手固定好孩子的头颈部，一般是采用捏住面侧颧骨的方法，另一只手有节律地叩击孩子两侧肩胛骨之间的后背。反复叩击五次左右。如果异物还没有被清除，家长再将孩子面部向上平放于地面或放在自己的大腿上，用食指、中指叩击孩子的脐上腹部，保证力度适中，直到异物被弹出为止。

而对于年纪稍大的孩子来说，急救法便可以采用成人的方式。家长将孩子环抱于一侧大腿上，另一侧腿用脚蹬地，以保证身体平衡，让孩子的身体稍前倾，有节律地朝孩子的腹部施压，反复几次，异物一般就会被咳出。

为保证意外情况发生时家长能够有条不紊地进行急救措施，我建议平日里家长可以多加练习。此外，更重要的是，家长应该具备预见孩子危险的能力，除了一些常见的食物，比如花生、糖果、豆类和鱼刺等可以堵塞孩子气管，很多玩具或者小物件，比如圆珠笔帽、竹签、螺丝钉等也是常见的危险品。家长一定要培养孩子保护自身的意识，不随便乱吞生活小物件，尽可能地杜绝危险发生。



急！不该吃的东西 进了肚子怎么办

相信大多数家长都有这样一个体验，宝宝在成长发育的过程中既喜欢用双手探索世界，又喜欢用嘴巴品味世界。尤其对6岁以下的孩子来说，他们的“胃口”真是大的不得了，趁着爸爸妈妈一个转身的功夫，他可能就随手抓起一个物件放到了嘴里，铅笔头、烟头、橡皮、牙膏、碎纸片，甚至是药丸、樟脑球等通通能成为美妙的“食物”。这可真让家长操碎了心，那么，不该吃的东西进了肚子该怎么办呢？

相较别的误食物品而言，药物可谓是家长的心头大患。看着花花绿绿的糖衣炮弹，孩子很容易把药当做糖果。尤其是在亲眼看到父母服用药物时，不少孩子都会好奇这东西的味道如何。我就遇到过这样一个病例。那天晚上我值班，夜里十点多的时候急诊室里来了一对夫妻，怀里抱着一个四五岁的小孩子匆忙来就诊，夫妇俩一脸惊恐地告诉我，孩子偷吃了奶奶的降压药。我对孩子做了检查，发现他面色潮红、神志不清，血压也很低，需要立刻进行洗胃催

吐。好在服药时间不长，经过3个小时的紧急抢救，孩子终于脱离了危险。

当家长发现孩子误服了药物，一定不要惊慌失措，在进行急救处理之前，应先搞清楚孩子服用药物的种类和数量，判断是否需要进行催吐处理。如果孩子误服了杀虫剂或强酸强碱类的药物，是不能进行催吐的，盲目催吐的后果是产生很多的并发症，比如食管气道的灼伤或者吸入性肺炎等。遇到这种情况要抓紧时间去医院，不能耽搁。如果孩子误服了一些营养类的药物，比如维生素等，只要让孩子多喝水促进排泄，一般而言也是没有大问题的。

除了上述的情况，对误服了其他药物的孩子，家长在将其送往医院之前应及时进行催吐处理，如果耽搁了3个小时以上，药物进入了胃肠道，这时候的处理就相当棘手了。如果发现孩子吃进了这些东西，要抓紧时间去医院，不要在家进行处理，因为不论是催吐还是叩击，都很有可能对食管气道等的黏膜造成不可避免的伤害。再有其余的一些小物件，比如化妆品、烟头、铅笔头、香皂等，原则都是尽可能让孩子先将其吐出来，然后去医院询问医生的意见。



孩子意外跌落， 如何将伤害降到最低

每个人成长的过程都不是一帆风顺的，就如同歌词里唱的那样都需要“跌跌撞撞地长大”。但在现实生活中，家长每当看见孩子从床上或者稍高处掉落时，往往吓得魂都没了，第一时间做出的反应和动作并不符合科学道理，比如赶快拉起孩子，或者惊慌失措地喊叫等。那么，面对孩子的意外跌落，家长如何做才能把伤害降到最低呢？

4岁以下的孩子是最容易发生意外跌落的，沙发、床、椅子、代步车、台阶、窗户等都是跌落的高危险场所。家长平日里应对这些地方多加注意，因为家长的疏忽大意导致的惨剧在生活中比比皆是。

前些日子我们医院的急诊室就收治了一个从台阶上跌落的小朋友，孩子就诊时已经出现了抽搐、昏迷的表现。进行了急诊CT查证，颅内竟然有大量的出血。经过全体医护人员的努力，尽管孩子的生命保住了，但是智力明显受损，和之前活泼好动的性格形成了鲜明的对比。经过了解，这个小孩子一直是由奶奶照看。那天家里来了个紧急电话，奶奶转身接个电话的功夫，孩子从楼上的

房间跑了出来，因为跑得太急，直接从二楼的台阶滚了下来。待奶奶发现，孩子已经出现了惊厥的表现，因为太心急，老太太就不断地摇晃孩子的身体，试图让孩子清醒，却不知这个举动已经犯了急救的大忌，很容易造成颅内进一步的出血。

孩子跌落之后，家长先不要惊慌，如果您表现得很紧张也会给孩子造成很大的压力，首先要做的就是安抚孩子的情绪，然后注意观察孩子摔落时的姿势，推测可能受伤的地方。如果观察后发现只是简单的外伤，孩子的神智清醒、四肢活动自如，家长只需进行简单的消毒包扎处理即可。如果孩子大哭，肢体明显的活动受限，一定不要随意移动孩子的位置，尽管儿童的骨头较坚韧，一般不会出现骨折的情况，但父母绝对不能大意，遇到这种情况一定要及时拨打120。

我们在临床上也遇到过这样的情况，有的小孩白天摔了一跤，爬起来一点事也没有，晚上回家却昏昏欲睡，表现出严重的困倦反应，和以往的生龙活虎大不相同。这时候，我要提醒各位家长注意，头颅受伤会有延迟反应，孩子的表现很有可能是颅脑受伤的反应，最好带其到医院进行CT扫描，以免耽误大事。

此外，针对孩子意外跌倒的预防也很重要。家有孩子，阳台上一定要安装好护栏。家中的高处，比如阳台窗户等周边不要有能够攀爬的工具。有台阶的地方最好铺上柔和的地毯，旁边加上扶手。卫生间等容易湿滑的地方要加上防滑地毯。家里的过道等地方不要有障碍物，防止孩子跌倒后受到二次伤害。



怀疑孩子骨折？ 别乱动，先固定

一般来说，儿童的骨骼较坚韧，骨折时很少发生完全移位，除非损伤在关节周围，否则一般不需手术复位，只需要处理好折断处的固定包扎即可。但在现实生活中，因为家长没有做好骨折后的基础护理，致使孩子折断的骨头伤及周围的血管神经，万不得已开刀治疗的病例不在少数。为了减轻孩子痛苦，也是为了不给孩子在皮肤上留下难看的疤痕，家长们应该对儿童骨折后的处理措施多加了解。

孩子在摔落跌倒后，正确的方法是家长先不要着急去扶，如果您发现孩子存在四肢活动受限的情况，无论是否确定都应一率按照骨折处理，不要随便移动孩子的位置，以免引起二次伤害。

举一个例子，一个孩子从高处跌落后哭得非常厉害，拒绝家长的碰触。通过观察，父母发现孩子的一条腿出现了明显的活动受限，这时候作为家长的你应该怎么办呢？

首先，家长应该在安抚孩子情绪的同时做好基本的固定工作，最好是能找到硬板或者木棍等夹住骨折端，然后用绳子进行简单的捆绑。如果周围没有硬木板，可以试着将孩子的两条腿捆绑在一起，减少骨折端的摩擦。同样的道理，如果骨折发生在上肢，在没有硬板协助的情况下，可以将两侧上肢捆绑在一起或者将骨折的上肢与躯干捆绑在一起。

捆绑过程中应该注意的是，松紧有度，不要太紧也不要太松，如果捆绑得太紧了可能会影响之后的愈合过程，捆绑得太松往往起不到固定的作用。另外，家长也不要随便更改捆绑的位置，不要过分地追求完美，绑上了布条后发现有点不对位又解下来重绑。这种做法是完全错误的，很有可能在移动的过程中又伤到了孩子的血管和神经，得不偿失。

家长在进行完简单的固定后，下一步就是搬移孩子到医院了，这一步也是至关重要的。我在医院里经常看到两人抬着骨折的孩子跑向急诊的现象，能看出来家长确实很着急，但其实这种搬运方式是极不科学的。正确的搬移过程应是让孩子平躺于一块木板上或者一个稳定的平面上，保证在搬运的过程中骨折的地方不要有过度摩擦，毕竟在行车过程中颠簸是在所难免的。

有不少孩子在骨折后会出现嘴唇发干的情况，会大哭大闹地要水喝，家长见到孩子这么难受往往会毫不犹豫地递水，却殊不知犯了手术的大忌，骨折的急诊手术要在全麻的情况下进行，如果孩子的胃肠道没有排空很容易在手术过程中发生误吸。因此，即使孩子再口渴，家长也要忍着不要给他喝水。



如果孩子被烫伤， 这么做会让您不留遗憾

宝宝在成长的过程中，做家长的即使再小心，也会遭遇一些意外之灾，比如烫伤。通过观察，我发现在我周围的人中有好几个留有烫伤疤。这些疤痕可大可小，可轻可重，随着时间的积累并没有被消除掉，而是成为了一种印记存在于生命的始终。尤其在明显部位的烫伤，很可能成为人心中一辈子的阴影。其实，对于烫伤而言，如果处理得当，是可以在很大程度上避免疤痕的。

首先，让我们了解一下烫伤的分度。烫伤一般分为三度，Ⅰ度是指仅伤及皮肤表皮，皮肤发红疼痛，处理得当不会留疤。Ⅱ度又分为浅Ⅱ度和深Ⅱ度。前者的烫伤累及到真皮表层，会产生水泡，甚至破裂后溢有脓液。如果没有合并感染，两周左右就可完全愈合，但可能会有色素沉着；后者更严重，烫伤累及到真皮深层，水泡较小但皮肤肿胀非常明显，修复的过程需要肉芽组织填充，会留有一定程度的瘢痕。Ⅲ度是烫伤程度最重的，其不光累及皮肤全层，甚至肌肉、骨骼都不能幸免。这种烫伤愈合过程非常缓慢，肯定会留下伤疤，

皮肤的基本功能也会受到影响。

下面我为各位家长所讲述的方法主要是针对Ⅰ度或者浅Ⅱ度的烫伤而言。如果孩子是深Ⅱ度或者Ⅲ度烫伤的话，除了剪除孩子身上的衣物，家长应该立刻将孩子送往医院诊治，以免耽误后续的治疗引起继发感染。

孩子被烫伤之后，家长要做的第一步就是立刻将孩子带到水龙头处进行冷水冲洗，连续冲洗30分钟左右。若孩子烫伤处覆盖着衣物，应在冲洗的过程中小心地将衣物剪除，切忌生拉硬拽的进行剥离。通过冷水的冲刷作用，孩子的疼痛一般会有所缓解。家中如果有烫伤膏的话，这时候可以适当涂抹，或者用干净的纱布包扎。如果孩子的烫伤处有破裂流脓的现象，我还是建议家长进行上述的处理后带着孩子到医院进行相关检查，避免二次感染。

此外，通过平日里上网查看，我要纠正一下我们生活中处理烫伤的“土方子”，什么在伤口处抹盐、酱油、牙膏、油等，这些都是不科学的。如果烫伤程度较重，出现了破裂，这些“作料”毫无疑问会导致很严重的感染，明明可以避免孩子留疤却因为感染影响了愈合效果，到最后只能是得不偿失。



有关溺水， 您知道“黄金四分钟”吗

每每夏季来临，水库、池塘、海边等都是孩子最愿意去的地方，也是惨剧发生最多的地方。我们经常能在电视上看到这样令人心痛的报道，某某地方小学生意外落水，因错过最佳抢救时机不幸身亡。本该是活泼成长、无忧无虑的年纪却因为溺水，生命戛然而止，这是最令人心痛和惋惜的。

据调查发现，大部分家长并不是很了解有关溺水的急救处理，也就是说，如果孩子溺水，很多家长面临的局面就是束手无策，这是很可怕的。家长们缺乏正确的急救常识，很可能就此错过一个抢救生命的机会，给自己留下终生的遗憾。

我在网上看过一个这样的报道，一位80后妈妈看了国外宝宝学游泳的视频后，花了巨款为自己不满周岁的宝宝也买了个简易泳池，刚开始进行得很顺利，套着泳圈的宝宝在泳池里玩得很好。然而，有一天，妈妈回卧室拿毛巾，前后几分钟的功夫，回头就看到宝宝的脑袋栽在水里。她赶忙把宝宝从水里拉出来，当时宝宝就有窒息的表现。这位母亲事后回忆自己当时的大脑一片空

白，拨打了120后完全处于不知所措的状态，只是本能地去摇晃呼唤孩子。等到120赶来，宝宝已经面色发紫，还没赶到医院就停止了呼吸。

面对着溺水的孩子，家长一定要保持冷静的头脑，请求援助之后，应该开始有条不紊地进行抢救措施。第一步就是开放气道，清除孩子嘴里的口腔异物，防止在抢救的过程中发生误吸。家长将孩子的头侧偏，直接扒开他的嘴巴，看里面是否有水草、泥土等，并清理干净。第二步进行胸外按压，双手保持手背交叉于胸骨偏下方的位置，两臂垂直下压，以每分钟100次的频率持续按压30次。第三步进行人工呼吸。在进行完胸外按压30次之后，进行两次嘴对嘴人工呼吸，家长要用自己的嘴巴完全包裹住孩子的嘴巴，连续吹完两次气后，继续进行第二步，如此反复5个回合左右。持续时间大约4分钟，这也是溺水抢救的黄金时机。

一般来说，溺水两分钟后大脑就会出现休克反应，四五分钟后脑部即将发生不可逆的损害。很多孩子溺水后虽然性命得以保全，但智力、反应等都会出现明显的缺陷。面对孩子溺水，时间就是生命，丝毫耽搁不起。

同时，家长一定要重视孩子的安全教育，让孩子有足够的危险感知意识，决不能单独一人到池塘、水库、泳池等场所。在给婴儿洗澡时，决不能“擅离职守”。这时候家长哪怕是一个电话的功夫也足以酿成惨剧，这在生活中都是有过血淋淋的教训的，绝对大意不得。



孩子流鼻血， 不光要止血

几乎所有人在一生中都会出现流鼻血的情况，对孩子而言，因为其好动的天性使然，流鼻血的情况会更多一些。记得在我小时候每次流鼻血后，家长都会把我拉到墙角，让我双手上抬，让头仰起来。长大后学了医才知道，这种止鼻血的办法其实是不对的，很有可能导致鼻腔中的血液倒流入咽喉、食管等。那么，对于孩子流鼻血，我们该如何对待呢，正确的处理措施又是什么呢？

我在生活中发现不少孩子都有爱抠鼻孔的习惯，碰到天干物燥的气候鼻黏膜就会充血，这时候乱抠鼻孔或者鼻黏膜过度干燥就会导致出血。只要及时纠正孩子的坏习惯，天气干燥时适当地在孩子鼻腔内涂抹一点润滑油，这种情况导致的出血是可以预防的，家长们不要担心。

另外，偏食尤其是不爱吃蔬菜的孩子也容易流鼻血。这是因为蔬菜中的维生素K是止血因子，长期摄入不足会影响机体止血效果。孩子不光爱流鼻血，磕着碰着后伤口也不易愈合。所以如果您的孩子总爱流鼻血，您要考虑他是否偏食。

如果孩子没有偏食、乱抠鼻孔的习惯，却总是不明原因地出血。我建议家长最好带其到耳鼻喉科检查一下，看看孩子是否有鼻中隔偏曲或者鼻黏膜糜烂的情况。

排除了以上的情况，孩子还总是流鼻血，这时候就要怀疑他是否患有全身性的疾病，流鼻血只是其中一个表现。家长最好带孩子做一次全面体检，血常规是必不可少的。通过血常规的正常与否判断孩子是否有白血病、再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜等。

面对孩子流鼻血，家长正确的处理办法是什么呢？

最基础的处理方法就是让孩子取坐位，头部稍微向前倾，这时候如果嘴里或者喉咙里有血可以让孩子及时吐出来。然后家长捏住孩子两侧鼻翼，稍微靠近鼻梁那一块，按住10分钟到20分钟左右。很多家长时间不到就早早松手了，可能松手的当时没见着再出血，但一转身的功夫可能又会流血。所以按压的时间对止鼻血很重要。

有条件的话，家长也可以用冰袋或冷毛巾敷孩子的额头和鼻部，通过冷刺激使鼻部血管收缩，也能起到不错的止血效果。另外，我不太建议家长往孩子鼻孔里塞纸巾止血，一是因为纸巾产生的压力有限，止鼻血的效果较差。二是因为，如果纸巾本身的质量有问题，可能会引起继发性的细菌感染，这种案例在生活中也是发生过的，家长们应该足够重视。



孩子不小心撞到头， 你需要做什么

生活中处处隐藏着危险，尤其对孩子而言，他们还没有掌握足够的躲避危险的能力，在平日中最常见的就是不小心撞到了头，孩子在滑冰、打橄榄球，甚至骑自行车时都有可能导
致头部受伤，一些儿童游乐场或者公园因为保护措施没有到位也成为了事故发生的重灾区。

孩子撞倒了头，家长的第一反应就是赶忙检查孩子的头，一看起了个大包就心疼得要命，自责不已。有的家长还喜欢用手去揉搓碰伤处，这其实是很不专业的做法。孩子头部血管网丰富，头皮又较大人较薄，不小心撞到头后很容易产生皮下血肿。这时候如果大人不断地去揉伤处，很容易导致二次出血。其实，孩子头受伤后，家长最应该关注的是孩子的精神状态是否有变化，而不是过度的去关注孩子头上的包有多大，有没有出血。

我曾在网上看过这样一个病例，一个幼儿园小朋友的家长趁周末休息的时候带孩子到游乐场玩耍，孩子在玩滑梯时不小心从台阶上跌落，家长眼看着碰

到了头，吓得赶忙去察看，但经过仔细观察后，父母并没有发现头部有血肿，心便放了下来。只是简单地安慰大哭的孩子，认为只是普通的碰擦而已。但一个多小时过去了，孩子还是又哭又闹，语言表达也不太清楚，家长有些着急，带着孩子到医院检查，孩子已经出现了颅内出血。多亏发现得及时，才没有让病情进一步恶化下去。

孩子碰到头后，如果只是单纯地大哭，一段时间后能够自行缓解，并且神智、表达都很清楚，一般不会有什么大问题，当然家长还是应该在接下来的几天内小心观察。然而，如果孩子在碰头后出现了异常的行为表现，比如原本很活泼的孩子变得消沉没有活力，总是犯困。或者原本安静的孩子变得躁狂、哭闹不停，这都是一些危险信号，很可能是颅内出血或者损伤脑部的表现。家长应该立刻将孩子送往医院。

此外，还有一些报道称孩子被撞伤头部后，很可能导致听力受损，因为在强烈的空气震荡下，耳膜、鼓膜都会受损。因此，如果孩子头部被撞击得较为厉害，家长应该注意观察孩子的听力是否出现问题，或者及时带孩子去耳鼻喉科检查。



夏日炎炎， 注意观察孩子是否中暑

邻居一家三口趁着孩子放暑假出去旅游，想借此增长孩子见识。这本来是好事一件，没成想中途却遇到了孩子中暑。邻居在给我讲述的过程中还心有余悸，“我们上午到当地一个著名的公园游览完后就打算休息一会儿，下午再逛别的地方。但妞妞看上去不太有兴致，还说有点头晕。我以为她是累的，只是让她多喝了些水，没想到过了一会儿，孩子头痛的更厉害，眼花耳鸣，一摸身上像着了火一样烫，我和她爸爸这才意识到孩子中暑了”。

其实，据调查发现，很多家长对夏季孩子的防暑工作没有足够的认识。父母在“桑拿天”里带着孩子出门玩耍，时常会忽略孩子一些细微的异常表现。孩子在轻度中暑时表现并不是很明显，就如同妞妞一样，只是有点头疼、头晕、口渴的症状，这时候家长如果能及时带孩子脱离高温环境，很快就会恢复正常。孩子中度中暑时，以上的症状会加重，而且伴随着体温的升高，有时甚至能达到39℃左右，面色苍白冒冷汗。孩子在重度中暑时，情况就比较严重了，除了以上的表现，还会有恶心呕吐，瞳孔散大，心跳加速，更有甚者会出

现昏厥和意识丧失等。因此，夏季里家长带着孩子出门，如果发现孩子有以上的异常表现，千万不能掉以轻心，一定要考虑孩子是否发生了中暑现象，以免因为孩子长时间发热损伤了机体的其他器官。

那么，一旦确认孩子发生了中暑，家长应该做什么呢？

首先家长要做的就是及时带孩子脱离高温环境，在野外时可以将孩子移至通风纳凉的树荫下，让孩子平躺。然后脱掉孩子身上潮湿的衣物，用毛巾蘸水擦拭孩子身体或者冷敷孩子额头，进行快速降温。有条件的话，可以在孩子两侧的太阳穴涂抹适量的风油精或者薄荷油。

部分家长认为孩子中暑肯定会脱水，因此便在察觉孩子中暑的第一时间进行大量的补水，这种做法是错误的。一次性大量补水不仅能够增加孩子的胃肠负担，更能增加机体的排汗反馈。孩子大量地出汗又会带走很多的水分，得不偿失。

孩子中暑后正确的补水原则是，待其清醒后进行少量多次的补水，一次的补充量不要超过300mL为宜，不能用饮料等代替，但可以服用适量的绿豆汤，也有降暑的作用。

另外，我在这里要提醒幼儿的家长，不要觉得孩子太小，不舍得让他“受冻”。我观察了很多家长，大夏天时还让宝宝捂手捂脚，这实在是没有必要。家长只要保护好孩子的小肚皮，摸着孩子的手脚温和就可以了。家长在平日里保持宝宝的被褥、衣物等干燥，不要让汗浸透。一般来说，宝宝发生中暑的概率就会很小。



小猫抓了，小狗咬了， 处理好伤口赶紧打疫苗

现在养宠物的家庭越来越多，小猫小狗俨然成为了家庭中的成员。家里有小孩，孩子和宠物的关系往往特别亲昵，追跑跳玩得不亦乐乎。但这也易导致孩子很容易被宠物无意中伤，不是被小猫抓了，就是被小狗咬了。这时候家长往往犯嘀咕，家里的宠物都是很干净的，经常洗澡，按时打疫苗，孩子被自己家里的小猫小狗伤着了还需要打疫苗吗？

答案是必须要打。不是说被猫狗伤到后一定会得狂犬病，但如果不打疫苗，万一不幸狂犬病发作，那时候任是神仙也无力再救。这也是我们常说的“不怕一万，就怕万一”。

相信狂犬病发作时的厉害程度大家都有所耳闻，我大体说一下其机制。狂犬病毒是一种嗜神经性病毒，顾名思义，它可以沿着人体内的神经上移传播，不断地侵蚀脊髓神经和中枢神经。其发病周期也不一定，短则十几天、长则十几年。因此家长绝对不能掉以轻心，看着孩子几周、几个月甚至几年都没事，就认为不会得狂犬病。

而狂犬病最耸人听闻的一点是一旦发病，死亡率百分之百。患者刚开始只是表现为头晕、焦虑、怕冷等，随后患者出现特异性表现，比如恐水症，听到水声或者风声极度惊恐，有濒死感，伴随着呼吸困难，抽搐痉挛，角弓反张等表现。最后直至衰竭期，患者由躁狂变为安静，感觉消失，呼吸衰竭致死。

虽然狂犬病疫苗是一定要打的，但被猫狗抓咬伤后的紧急处理也是必不可少的。孩子一旦被宠物咬伤，家长应该立即用肥皂水冲洗咬伤的伤口，大约20分钟左右，然后再用清水冲洗10余分钟。冲洗完后，家长应用双手挤压伤口，目的是将宠物残留的唾液尽力挤出，最后涂上碘伏或者酒精进行杀菌处理。进行完上述的处理，家长再带孩子到专业的医院进行规范的疫苗注射。有的家长认为经过初步的紧急处理后打疫苗只是早晚的问题，过几天打也可以，而狂犬疫苗在24小时内注射才有效，因此必须在处理完伤口后立即进行疫苗注射。

此外，孩子打完狂犬病疫苗之后，在饮食上也应该稍稍注意一下，在一段时间内不要吃辛辣、刺激的食物，一些含有咖啡因的食物也尽量避免。同时尽量不要参与过于剧烈的运动。



第十二章

给孩子一把保护伞—— 孩子免疫力差怎么办



教您认识免费疫苗 和自费疫苗

前段时间发生的山东“毒疫苗”事件，几乎让所有家长都谈虎色变，极度担心疫苗产生的恶劣影响。据报道，这些有毒疫苗只涉及到二类疫苗，即自费疫苗。对于那些没有打过自费疫苗的孩子而言，是不会有影响的。所以，有的家长就很愤怒，早知道就不打了，谁知道花了钱还担了这么大的风险。那么自费疫苗真的是可打可不打吗？它和免费疫苗到底有什么区别？

国家把疫苗分为两类，一类疫苗和二类疫苗。其中一类疫苗又叫做免费疫苗，是由国家出钱为孩子免费注射的，比如百白破、卡介苗等。二类疫苗又叫做自费疫苗，是由家长自行出资为孩子接种的，比如一些流感疫苗、肺炎球菌疫苗等。

然而，国家对疫苗的这种分类并不是根据疫苗的生物学反应划分的，并不是说，只有一类疫苗是必打不可的，二类疫苗可打可不打。其实，在一些发达国家，免费疫苗的覆盖范围更加广泛。我国疫苗的分类是根据国内资金、群

体、个体免疫力等综合考量进行的合理划分。

也就是说，二类疫苗该打还得打。何为疫苗，其机理就是将一些人工减毒的细菌或者病毒注入体内，使机体产生相应的抗体，等到同样的病毒再来侵袭人体时，机体可以形成相应的保护机制，是目前为止最为有效的预防疾病的办法。尤其是二类疫苗中的水痘疫苗、轮状病毒疫苗、肺炎球菌疫苗等对孩子的机体免疫产生的影响是有目共睹的。所以，家长如果经济条件许可的话，二类疫苗也尽力让孩子接种。

至于家长们担忧的二类疫苗的安全问题的确是存在的。家长们见了相关的新闻报道吓出了一身冷汗，感觉孩子只要打了“毒疫苗”就会出现生命危险，但从科学角度讲，那种概率是不大的。我们常说的“毒疫苗”很大一部分是指失效疫苗，即疫苗的生产过程是没有问题的，只是因为储存或者运输中出现了问题，使疫苗活性消失了。难道因为有这样的概率发生，家长就不给孩子打疫苗了吗？很显然不是这样的，要知道，任何的因噎废食是不可取的。



孩子打了疫苗有反应？ 先不要慌乱

不少家长都能遇到这个烦心事，带孩子打完疫苗后，孩子总能出现这样那样的不良反应，小到皮疹，大到发烧，有时候连续两三天都哭闹不休。对于一些没有经验的家长，看到孩子打完疫苗后发热或者起疹子了，便开始慌了神，担心是不是疫苗出了问题或者孩子的健康出了问题，往往忙中出乱。其实大可不必，下面我就为家长们讲一讲孩子打完疫苗后的注意事项。

那次我值班就碰到过这样一个患儿，当天打完百白破疫苗后晚上回家就开始发烧，量了一下体温，将近38℃。那段时间正好赶上毒疫苗事件，全国上下对疫苗产生恐慌心理。父母一看孩子发烧了，第一反应就是孩子被注射了毒疫苗了，赶忙大半夜带着孩子到医院讨要说法。听完了我的耐心解释后才逐渐放下心来，带孩子回家做了一些基础护理，果然孩子的体温慢慢降了下来，随后就恢复了正常。

部分孩子在注射完疫苗后出现的轻微反应是正常的。经大范围的调查发

现，一些孩子注射完疫苗后会出现轻微的腹泻现象。除非是腹泻特别厉害，持续三天以上，家长需要带孩子到医院查明具体原因。否则是用不着过度紧张的，只要叮嘱孩子多喝水，饮食控制就可以恢复健康。

对于风疹病毒疫苗、麻疹病毒疫苗、腮腺炎病毒疫苗、水痘疫苗等，孩子注射完后一周左右可能会出现皮疹，以荨麻疹居多，还可能水泡和疱疹，部分孩子也会出现轻度发热的现象，一般不会超过38℃。当遇到孩子出现上述问题时，家长们不要恐慌，要让孩子多休息，注意保暖，饮食平衡，加强这些基础护理后，孩子一般都不会出现所谓的大问题。如果几天后皮疹现象仍未好转，家长可以带孩子到医院进行简单的治疗。

而对于卡介苗而言，最为常见的不良反应就是化脓性的淋巴结炎。如果淋巴结肿大在1厘米以内，也属于正常现象，一般不需要特殊处理。如果孩子的淋巴结肿大的很厉害，超过了1厘米，长时间不能消退，我还是建议家长带孩子到医院检查，必要时可以做抽脓穿刺。如果淋巴结炎已经出现破溃流脓的表现，家长一定不要自己随意处理孩子脓口，防止出现继发感染。还是应该到正规医院听从医生建议，可以用异烟肼治疗。

另外，孩子在打疫苗时是有严格的体格健康规定的。在一些传染病的潜伏期、发病期甚至恢复期时，按道理都是不能进行疫苗注射的。因为打疫苗有时间规定，很多家长着急耽误孩子打疫苗，看着孩子表面没什么事，就领着孩子去注射了，这样往往会加重原本疾病的进展。

所以，如果家长发现孩子出现精神不振、蔫头耷脑的情况时，最好还是提前询问一下医生的意见，必要时可以让孩子延迟注射。



怎样让孩子做到 “打预防针，我也不怕”

每个孩子都要打预防针，这是成长的必经之路。但是每次打预防针之前，家长就要犯嘀咕，孩子这一次搞不好又要大哭大闹了。为了让孩子顺利地进行疫苗注射，家长们可谓是使出了浑身解数，要么用哄骗的，要么就是吓唬，这些措施可能只管用一次或两次，还是不能从根本上解除孩子对打针的恐慌。

其实，除非是特别小的孩子，因为宝宝的理解能力有限，大人们对其哭闹没有办法。对于2到3岁的小孩子来说，家长们应该开始用道理引导。

首先，家长们应该和孩子讲明打预防针的作用。告诉孩子打预防针并不是因为孩子生病了，而是为了更好地保护健康。家长也可以用活生生的例子现身说教，比如电视上的小姐姐因为没有打疫苗导致脊髓灰质炎，因为生病不能和周围的小伙伴愉快地玩耍。要让孩子真正明白打预防针的重要性，从思想上转变对打预防针的看法。

然后，家长不要骗孩子说打预防针一点儿也不疼，要如实地告知孩子，打

预防针确实是有点疼儿，但我们是勇敢的小孩子，可以忍受得住。另外，家长要允许孩子掉眼泪，即使孩子在哭闹中打完了预防针，也要抓紧机会给予其足够的夸奖和鼓励，不要采用消极的语言批评孩子。

前些日子我在网上看到一位家长发的帖子，关于怎样消除孩子打预防针的恐惧，写得特别好，很实用，因此，我把她的方法和大家分享一下。这位妈妈有一个4岁大的孩子，也是每次打预防针都哭闹不停，让人头疼。为了消除孩子内心对于打针的恐惧，妈妈和孩子玩起了角色扮演的游戏。

妈妈首先自己扮演医生，用家里的毛绒玩具当小朋友，模仿医生的专业操作过程给毛绒玩具打疫苗。准备器材，消毒三遍，找准位置，进行注射，所有的步骤都有条不紊，很快就吸引了孩子的注意。孩子主动提出要扮演医生给毛绒玩具打预防针。孩子经过自己的操作，加深了对打针的理解，明白了打预防针的必要性，打完了还会模仿妈妈对玩具进行鼓励和表扬。这时候，其实孩子对打针的恐惧正在逐渐地消失。

等到妈妈带着孩子到了防疫站，孩子果然表现得很勇敢，医生阿姨在给他消毒时也没有挣扎着把胳膊往回缩。妈妈这时候便和他一起复述医生的操作过程，尽管针头一插进胳膊，孩子还是没忍住哭了起来，但是已经表现得很棒了，妈妈和医生也及时地进行了夸奖。

各位家长可以参考这个成功的例子让孩子逐渐接受疫苗注射。我相信只要进行正确的引导，每个孩子对于打疫苗这件事都会表现得很勇敢。



提高孩子免疫力的三种方法

做父母的都希望孩子健康长大，茁壮成长。而这其中的决定因素就取决于孩子的免疫力，简言之就是对疾病的抵抗能力。

在前面提到的疫苗固然是防御疾病的重要方法，但无奈疫苗的种类太少，疾病的种类又太多，而且疫苗的作用强弱仍取决于孩子的身体素质是否良好，因此只有通过增强孩子体质，才能真正地提高孩子的免疫力。

俗话说得好，民以食为天。饮食中所包含的营养物质是支撑人体的基石，对于儿童来说，饮食搭配是否合理则显得尤为重要。经过对国内儿童的大范围研究发现，处于亚健康状态的儿童数量很大。而导致亚健康状态的直接原因就是饮食不平衡，即很多微量元素，膳食纤维，维生素等补充不足。

家长要从小培养孩子健康的饮食习惯，食谱包含素材要尽可能全面丰富，不要让孩子养成挑食的毛病。现在的孩子发育两极分化的现象越来越严重，肥胖型和发育异常型的越来越多。

很多孩子喜欢吃油炸类的食物，其中包含的热量、脂肪过多，长此以往很容易增加糖尿病、高血压、高血脂的患病概率。至于发育变缓的孩子，则是营养摄入不足的结果，大部分是挑食所致，家长可以适当地为孩子补充微量元素和维生素等。

睡眠也是影响孩子免疫力的重要方面。咱们大人可能经常会有这样的体会，长时间的熬夜或者睡眠不佳时很容易生病，对孩子来说更是如此。孩子睡眠质量不佳会影响很多激素的合成和释放，我们所熟知的生长激素就是在孩子深度入睡后释放量才最多。另外胰岛素、胰高血糖素也是和睡眠有关的激素。

正常情况下，2到3岁的儿童一天大约需要12到14小时的睡眠量，4至5岁的孩子大约需要11个小时左右。家长应该从小为孩子建立规律的睡眠秩序，让孩子从小养成一套既定的习惯，比如说刷完牙后就要上床睡觉，或者在听完一个睡前故事后就要睡觉。

另外，提高免疫力的好办法就是锻炼身体了。生命在于运动，尤其是户外运动更为重要。家长要从小培养孩子的运动意识，最好陪着孩子一起运动。

冬天时家长不要担心孩子怕冷就给他穿很多的衣服，其实一冷一热间更容易感冒。孩子参加户外运动时应该多沐浴阳光，有助于维生素D的合成，促进钙元素的吸收。常常运动的孩子饮食一般也较为规律，睡眠质量也很好，是提高体能素质的长久之计。



多大的孩子补多大的营养， 营养要分阶段补

很多家长来咨询我，如何合理地给孩子补充营养。尤其是对于那些初为人母或人父的家长而言，恨不得把世界上所有的营养一下子全给孩子补全。其实，在发育的每个阶段孩子对各种营养的需求都是不一样的，各有侧重。

在宝宝刚出生的前6个月，要尽可能地给予母乳喂养。毫不夸张地说，母乳是妈妈赠予宝宝最珍贵的出生礼物，没有之一。特别是初乳所含的营养成分更高。虽然有一些配方奶粉也在打着类似母乳的旗号售卖，但其中的营养成分相差还是很大的。

如果妈妈没有什么特殊的原因，我还是强烈建议母乳喂养。尤其对6个月内的宝宝来说，单纯的母乳喂养就可以保证孩子的营养输入不出现大的偏差。只是在4~5个月时，家长需要注意孩子是否有缺铁的现象，可以给宝宝适当地补充一点蔬菜泥、肉泥等。

宝宝发育到6~12个月时，家长就可以在母乳喂养的基础上适当地为孩子加

一点辅食了。但父母要注意的是，不要给宝宝喂含盐或者调味品的食物。因为这一阶段宝宝的味蕾还没被开发，提前摄入含盐食物会刺激味蕾，致使宝宝口味变重。

辅食的添加顺序也要有讲究，最好是从谷类物质开始添加，比如一些粥类，然后再循序渐进地添加一些果蔬泥，肉泥，蛋黄等。家长在给宝宝添加每一种食材时也要遵循从少量逐渐添加的原则，形成一个自然的过渡期。

从理论上讲，宝宝应在1至2岁之间完成断奶，断奶的时间最好是选在凉爽的秋季。在宝宝断奶的这段时间内，宝宝的饮食就显得尤为重要。除了配方奶粉可以在一定程度上替换母乳，辅食的摄入也要加强。

各种优质蛋白是必不可少的，家长应该适当地喂给孩子一些鱼、肉、蛋。主食还是应该以谷类为主，各种粥类、面条、麦片等都是不错的选择。还要保证新鲜蔬菜、水果等的摄入。宝宝的咀嚼能力有限，家长可以把蔬菜水果榨成汁给宝宝饮用。

宝宝发育到2至3岁以后，饮食开始变得成人化，摄入的营养来源更为广泛。但我仍建议，如果有条件的话，家长还是尽量单独烹制孩子的食物，注重食物的色、香、味，吸引宝宝吃饭的兴趣，同时还要注重饮食习惯的培养。

至于很多家长问我，需不需要为孩子补充单独的营养品。我认为平衡饮食比任何的营养品都管用。当然，如果宝宝的某种营养缺乏严重，家长还是应该带孩子通过专业的检查，在医生的指导下使用相应的制剂。



孩子生病了， 该怎么补充营养

我的邻居是一对老夫妻，因儿子儿媳上班忙，就把4岁的小孙子托付给老人照顾。俗话说“隔辈亲”，老人对孙子的照料无微不至，有什么好吃的、好喝的都不舍得吃，留下来给孙子补营养。

前段时间孩子在幼儿园里受了点凉，流清鼻涕，老两口心疼坏了，专门替孙子请了病假在家里照顾。孩子生了病，没有食欲，在家吃得少、喝得少，我的两个老邻居愁坏了，排骨、海鲜、大虾轮番上阵，只为让孩子多吃一点，担心孩子营养流失，还把别人送给自己的蜂蜜、人参乳给孩子当饮料喝。结果孩子当天夜里就开始闹肚子，还发起了低烧，这就是“进补”的后果。

其实不仅是老人，很多年轻的父母也爱犯这个毛病，见不得孩子生病，孩子一生病或者大病初愈后，总喜欢替孩子“大补”，这是很没有科学道理的。不论是在孩子生病期间或者病后恢复的时间内都不宜进补。饮食都应该以清淡为主，叮嘱孩子多喝水，注意蔬菜、水果的适量摄入。

除了清淡饮食，孩子在病后初愈的一段时间内一次的饮食量也不宜过多，吃七八分饱为宜。家长如果不放心，可以让孩子少食多餐。

孩子在生病期间一般都不太有精神，不喜吃饭。这时候，对孩子喜欢吃的食物，家长可以让他多吃一点儿。但是对一些“垃圾食品”要严格克制，比如可乐、雪碧、薯片、虾条等。很多家长就是因为控制饮食上做的不到位，孩子生病后哭闹着要吃零食，家长心一软就允许了，这其实很不利于疾病的恢复的。

另外，对生病的宝宝，家长好好安抚其情绪也很重要。首先家长要告诉孩子生病并不可怕，每个人都会生病，生病实质上也是身体增强抵抗力的一個过程。不要从小就让孩子觉得自己总喜欢生病，身体素质差。

同时在孩子生病期间，家长尽量要多抽时间陪陪孩子。很多孩子平时好打打闹，生病时却格外需要家长的注意与陪伴。家长不要以工作繁忙为理由忽略了孩子的内心需求。如果可以的话，家长可以带着孩子做一些轻松简单的小游戏，转移孩子对疾病的注意力。孩子心情愉悦了就更容易恢复健康。



孩子爱吃零食？ 没关系，这些零食可以吃

家长们可能存在这样一个误区，认为只有薯条、虾片、可乐等东西才算零食。每每孩子吵闹着要吃零食时，家长们都一口回绝，零食就是垃圾食品，不能吃！但最近美国的一项研究发现，吃零食可以增进健康。关键在零食的选择上要有讲究。

不得不说，电视台上的零食广告对孩子的选择有很大的影响，看着各种眼花缭乱的乳制品，草莓味、香蕉味、木瓜味、芒果味等这些调制品都能极大地刺激孩子的味蕾。很多孩子往往是喝了某品牌乳味调制品，连牛奶都不喝了。喝了某种饮料，连正常的白开水也不愿意喝了。不到饭点就吃各种薯片等油炸类的食品，饭也吃得少了。

所以，家长们对垃圾食品可谓是深恶痛绝，但只是一味地抵制，却不能帮孩子挑选既健康又美味的零食。其实，家长们只要控制合理，选择正确，零食也是孩子获取营养的重要来源。下面我就为大家推荐几款健康美味的“小食品”。

第一类是谷类食物。比如一些添加剂少、酥软可口的小面包或者饼干。相较于超市货架上摆放的各种糕点，我更建议的是，如果家长有时间或者条件允许，可以自己在家里为孩子制作。当然如果家长嫌麻烦，也可以从专门的烘焙店购买。

第二类是坚果类。相较于一些油炸食品油腻的香气，坚果类食品虽香却不腻，而且富含丰富的营养，各种必需氨基酸、维生素和微量元素的含量都很丰富，适合孩子食用。例如，松子含有丰富的不饱和脂肪酸，能够显著提高孩子的免疫力；榛子维生素E的含量相当丰富，还含有人体内必需的8种氨基酸，对皮肤也有很好的滋润作用；花生里富含油酸和优质蛋白丰富，能够增强孩子的记忆力；核桃已有科学证实对孩子脑部发育确实有好处。

第三类是有机果蔬泥。很多孩子吃过一次后就忘不掉了，甚至有评价说比果冻还好吃，里面的营养更是丰富，包含了各类维生素，其成份百分百由有机的水果和蔬菜制成，通过混合加工制成了各种孩子喜爱的口味。孩子吃得开心，家长看着放心，算得上是一种绿色食品。

第四类是牛肉干、鱿鱼丝，烤鱼片等。这些产品中也含有丰富的蛋白质及铁、锌等，家长也可以给孩子适当地吃一些。

总之，家长在给孩子选择零食时，还是要看零食富含的营养成分，尽量选择营养价值较高的食品，更不要让孩子养成乱吃油炸食品的习惯，毕竟饮食健康的好习惯要从小培养。

